

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
INSTITUTO DE ESTUDIOS LATINOAMERICANOS

MAESTRÍA EN DERECHOS HUMANOS Y EDUCACIÓN PARA LA PAZ

**PROPUESTA: LA AUTOCOMPASIÓN COMO UNA HABILIDAD PARA POTENCIALIZAR
UNA CULTURA DE PAZ ENTRE PERSONAS ESTUDIANTES DE TERCER CICLO DE
LOS COLEGIOS PÚBLICOS EN COSTA RICA**

**(GUÍA DIDÁCTICA: “CULTIVANDO LA AUTOCOMPASIÓN: UNA ESTRATEGIA
EDUCATIVA PARA POTENCIALIZAR UNA CULTURA DE PAZ CON ADOLESCENTES”)**

Trabajo Final de Graduación para optar al grado de Magíster en Derechos Humanos y
Educación para la Paz

SUSTENTANTE:

ROXANA SEGURA RODRÍGUEZ

Profesora:

Dra. Evelyn Cerdas Agüero

Heredia, Costa Rica, 2025

Contenido

Capítulo I	4
Introducción.....	4
Tema.....	7
Justificación	7
Objetivos.....	11
<i>Objetivo General</i>	11
<i>Objetivos Específicos</i>	11
Capítulo II	11
Antecedentes.....	11
Marco teórico: Pilares Teóricos del Diseño de Aprendizaje.....	19
<i>Adolescencia</i>	19
<i>La autocompasión</i>	22
<i>Autocuidado</i>	25
<i>La Teoría del Conflicto</i>	26
<i>La educación para la paz</i>	27
Capítulo III	28
Marco Metodológico.....	28
<i>Técnicas de análisis de la información</i>	31
<i>Consideraciones éticas</i>	32
El Proceso Práctico: Descubriendo la autocompasión: cuidándonos desde adentro	33
Capítulo IV.....	35
Sistematización de Hallazgos y Análisis Crítico del Proceso	35
<i>Taller 1</i>	35
<i>Taller 2</i>	39
<i>Taller 3</i>	42
<i>Taller 4</i>	44
Análisis crítico del proceso	45
1. <i>Narrativas de Autocompasión</i>	49
2. <i>Relación entre auto juicio y bondad hacia una(o) misma (o)</i>	51
3. <i>Relación entre humanidad compartida y aislamiento</i>	54
4. <i>Relación entre atención plena y sobreidentificación</i>	56
5. <i>Desarrollo de habilidades emocionales</i>	58

6. Aproximación crítica al enfoque de autocompasión en la Educación para la Paz	59
Conocimientos clave adquiridos por las personas estudiantes	60
Capítulo V	62
Guía didáctica: “Cultivando la Autocompasión: Una Estrategia Educativa para potencializar una Cultura de Paz con Adolescentes”	62
Introducción	62
Conociendo algunos constructos teóricos	63
La Teoría del Conflicto	66
Objetivos de la guía	68
Aprendizajes esperados	68
¿Cómo lo alcanzaremos?	69
Estrategias didácticas	71
Taller Día 1: Introducción a la autocompasión	71
Taller Día 2: Bondad hacia una o uno mismo	75
Taller Día 3: Autocrítica	78
Taller Día 4: Humanidad Compartida	80
Taller Día 5: Aislamiento	82
Taller Día 6: Atención Plena (Mindfulness)	83
Taller Día 7: Sobreidentificación	86
Taller Día 8: Cierre y Plan de Autocompasión	87
Propuesta de autoevaluación	88
Capítulo VI	89
Reflexiones	89
Reflexión 1. Sistema educativo vs sistema judicial	89
Reflexión 2. Autocompasión como práctica de derechos humanos	89
Reflexión 3. ¿Cómo me atravesó este proceso?	90
Recomendaciones	90
Recomendación 1. Integración de la autocompasión como competencia en el currículo educativo	90
Recomendación 2. De Plan Piloto a Proyecto Integral	91
Recomendación 3. La Autocompasión como Experiencia Inicial para el Cuerpo Docente	92
Referencias	92
Anexos	99
1. Ejemplo del registro para anotar meditaciones	99

2.....	Coordinaciones iniciales con el Colegio Técnico Profesional de Carrizal	100
3.....	Consentimiento Informado	101

Capítulo I

Introducción

En virtud de fortalecer con las personas menores de edad algunas habilidades que apuntan a su bienestar integral y a su desarrollo pleno tanto a nivel individual como en las relaciones que mantienen con quienes les rodean se considera oportuno y novedoso trabajar la habilidad denominada “autocompasión”. La autocompasión según la psicóloga estadounidense Neff (2003) se trata de la capacidad que tienen las personas de darse a sí mismas la amabilidad y el entendimiento que darían a otra persona que está pasando por situaciones difíciles. Además, implica darse un trato cuidadoso y cálido durante momentos de adversidad, permitiendo reconocerse como seres vulnerables con requerimientos particulares en búsqueda de su bienestar integral. (Méndez et al., 2021)

Por lo tanto, a través de la presente propuesta se busca trabajar la autocompasión como una habilidad para potencializar una cultura de paz entre personas estudiantes que cursen tercer ciclo en los colegios públicos de Costa Rica mediante una guía didáctica compuesta de actividades lúdicas y participativas planteadas desde el enfoque de la Educación para la Paz.

De acuerdo con lo señalado, se ha identificado que al desarrollar actividades que promuevan la autocompasión con la población estudiantil se podría apuntar a la disminución de actos violentos que atentan contra su integridad y la de quienes le rodean. Por ejemplo, en los centros educativos de Costa Rica en los últimos años se han dado manifestaciones de

violencia impresionantes, y ello se pudo visibilizar más a partir del retorno a las aulas posterior al apagón educativo a causa de las restricciones por el COVID-19.

Es decir, definitivamente la salud en general de las personas estudiantes se está viendo afectada y, por lo tanto, es necesario tomar medidas en donde se dé una verdadera articulación entre el sistema educativo, las familias, comunidades e instituciones públicas u organizaciones de la sociedad civil interesadas en el bienestar de la niñez y adolescencia. Lo anterior en aras de construir y ejecutar procesos educativos sanadores, cálidos y humanos.

En consecuencia, no se puede pasar por alto la etapa del desarrollo humano en la que se encuentra la población, es decir, la adolescencia. Esta es una etapa crucial en la formación de la identidad y se ve influenciada por diferentes factores de protección o de riesgo, en este último ítem se encuentran las manifestaciones de violencia personal, social, familiar, juvenil, entre otras.

Por otro lado, según Méndez et al. (2021):

Es posible pensar que cuando los adolescentes se vuelven cada vez más conscientes de sus pensamientos, puedan reconocer el grado en que los mismos son autocríticos y dañinos, y por lo tanto tomar medidas para tratarse con mayor amabilidad (p.422).

Lo que las personas autoras mencionan sugiere que, al desarrollarse la autocompasión como una habilidad para la vida, las personas adolescentes también se verían beneficiadas en cuanto a la reducción de acciones violentas o dañinas contra ellas mismas o con las personas que les rodean. Además, porque es una oportunidad para promover el respeto por sí mismas y por las demás, así como el reconocimiento de sus derechos y los de las demás, también en la aceptación y tolerancia ante las diferencias para una convivencia pacífica, saludable, de aprecio y cuidado, en otras palabras, libre de violencia.

Por lo tanto, la importancia de fortalecer la autocompasión se relaciona con que las personas adolescentes en su cotidianidad cuenten con herramientas internas para calmarse,

autorregularse y no dejarse llevar por las emociones difíciles. Lo anterior vendría a impactar positivamente en su desarrollo humano y también en los procesos de educación y cultura de paz, lo cual beneficia no solo a la persona estudiante, sino que también a sus pares, familias y entornos en los que se desenvuelve.

Como ya fue mencionado la guía se diseñó desde el enfoque de la Educación para la Paz, lo que significa que más allá de aspirar al cumplimiento de objetivos curriculares también busca el bienestar de las personas estudiantes. Por lo tanto, esta guía se trata de un recurso valioso para profesionales en orientación, psicología, trabajo social y docencia, o para quienes tengan el interés en aprovechar y tomarla como base para fomentar la autocompasión hasta en espacios educativos informales.

El presente trabajo tuvo como objetivo identificar aquellos elementos que fortalecieran la autocompasión como una habilidad y posteriormente poder plantearlos en una guía didáctica que se pueda utilizar para potencializar una Cultura de Paz entre la población estudiantil y su entorno. Aunado a lo anterior se realizaron varios encuentros con un grupo de personas adolescentes de tercer ciclo (específicamente de séptimo año) del Colegio Técnico Profesional de Carrizal, ubicado en la provincia de Alajuela, Costa Rica. En dichos espacios se desarrollaron diferentes actividades que permitieron explorar, conocer y determinar qué tipo de ejercicios les motivaba e interesaba más. Cabe señalar que en total se realizaron cuatro talleres que permitieron ir recopilando la información a partir de espacios creativos en donde prevaleció la escritura como medio para transmitir la información y en otros momentos, en donde se logró generar confianza, el diálogo y la discusión grupal también estuvieron presentes.

Aunado a lo anterior en el presente trabajo se encuentran diferentes investigaciones cualitativas y cuantitativas que han trabajado el tema de la autocompasión directa e indirectamente con personas menores de edad. Asimismo, se sumaron constructos teóricos relacionados con la población y el tema de la autocompasión que sirvieron como pilares para el desarrollo de la propuesta didáctica. Más adelante en uno de los capítulos se relata cómo

y cuándo se llevaron a cabo los talleres con la población elegida, así como los resultados obtenidos a través de una sistematización de hallazgos y el análisis crítico de estos.

Finalmente, como producto final del presente trabajo se diseñó la Guía Didáctica denominada: “Cultivando la Autocompasión: Una Estrategia Educativa para potencializar una Cultura de Paz con Adolescentes”, esta fue planteada desde la metodología participativa y lúdica. A través de esta se busca implementar la autocompasión como una habilidad para fortalecer la relación que las personas estudiantes tienen consigo mismas y con su entorno. Es decir, potencializar una Cultura de Paz, en donde se fomenten la seguridad, protección, atención, comprensión, el cuidado y amor.

Tema

“La autocompasión como una habilidad para potencializar una cultura de paz entre personas estudiantes de tercer ciclo de los colegios públicos en Costa Rica”.

Justificación

La presente propuesta nació a partir de la motivación de aportar en la prevención de la violencia en personas adolescentes estudiantes, respetando y comprendiendo sus experiencias como parte de aquello que las ha formado y modelado durante el transcurso de sus vidas, pero invitándoles a re considerarse a sí mismas desde el trato y cuidado cálido y respetuoso. Por ello se trabajó con esta población a partir de los tres componentes de la autocompasión que propone Kristin Neff (2003) los cuales son: la auto amabilidad, es decir, tener bondad para con una misma; el reconocimiento de la humanidad compartida, la cual invita a reflexionar sobre aquellos aspectos que tenemos en común con las demás personas y, por último, la atención plena, es decir, el prestar atención a lo que está pasando en el momento presente. (Sosa, 2017)

Entendiendo que la autocompasión es una habilidad que nos permite darnos un trato amable, respetuoso y consciente, es decir, libre de acciones de violencia que denigren física

o emocionalmente nuestra vida, capacitarse sobre ella podría convertirse en una oportunidad para trabajar con las personas adolescentes sobre la comprensión y empatía por sus vivencias, su sentir, pensar y actuar.

No obstante, para alcanzar ese objetivo surgió la necesidad de conocer y explorar cómo las personas adolescentes se tratan a sí mismas a nivel físico, emocional y mental, para replantearse cómo el trato autocompasivo podría influir en el respeto y amor hacia una misma y otras personas, incluyendo la posibilidad de la disminución de conductas de violencia que se han dejado evidenciar en los últimos años en diferentes centros educativos del país.

Por otro lado, teniendo en cuenta los datos aportados por la Encuesta Actualidades 2023, realizada por estudiantes de la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica, las formas de violencia infantil que el 53, 7% de personas costarricenses consideraron más probables que sucedan, fueron la violencia psicológica o emocional y la violencia sexual. Además, un 43, 3% consideró altamente probable que las personas menores de edad sufran violencia física, y por último un 43.3% abandono o negligencia por parte de la persona encargada. Este mismo análisis refiere que la violencia en las personas menores de edad repercute en cuadros de estrés y de ansiedad. Y que también existe una posibilidad muy grande de que terminen utilizando drogas o en conductas delictivas como la tenencia de armas (Carmona, 2024).

Por lo tanto, importante abordar el tema de la autocompasión en primer lugar, porque en apariencia no se trabaja como tal directamente ni desde los centros educativos ni desde las casas, por lo que es un área de oportunidad para fortalecer los recursos internos de las personas adolescentes. Y en segunda instancia, se consideró oportuno y conveniente trabajarlo con estudiantes de secundaria, debido a que se encuentran en una etapa del desarrollo humano de evolución física, cognitivo, hormonal, emocional y social.

En función de lo anterior, la guía didáctica se construyó desde el enfoque de la educación para la paz, la cual tiene dentro de sus objetivos aportar al bienestar integral de

las personas estudiantes; propiciar espacios de reflexión, seguros y positivos en las aulas y suplir de elementos básicos a las personas estudiantes para que fortalezcan la relación con ellas mismas y con las demás personas en función a través de estrategias lúdicas y participativas. La importancia de esta construcción radica en que sea un instrumento que esté a la disposición de aquellas personas que trabajen con la población estudiantil de tercer ciclo, es decir, profesionales en orientación, psicología, trabajo social y docentes del Ministerio de Educación Pública.

Asimismo, se trata de una herramienta innovadora, es decir, una ventana de oportunidad para trabajar el tema y brindar orientación a quienes la ejecuten, en este caso el cuerpo docente, el cual fue elegido porque es quien conoce, vive y atiende a las personas estudiantes. Esta guía es un insumo que invita a la reflexión genuina del impacto que tiene la autocompasión en las personas adolescentes y las y los profesores serán “puente” entre los ejercicios de la guía y las personas estudiantes.

Por otro lado, a partir de la guía también se fomentan espacios que aportan a la promoción de una cultura de paz en la educación pública secundaria de Costa Rica desde un espacio no formal ni convencional. Lo anterior debido a que a través de su aplicación se puede visibilizar y fortalecer con las personas estudiantes todo aquel recurso interno con el que cuentan para cultivar seguridad, cuidado, protección, atención, amor y comprensión.

Cabe señalar que para la elaboración de la guía mencionada se tomaron en cuenta los fundamentos teóricos de la ética del cuidado, la cual según Comins (2008) se entiende como un proceso social y como una actividad propia de una sociedad civil activa y participativa. Este proceso se desarrolla en tres etapas: preocuparse por, ser responsable y cuidar.

Y aunque la ética del cuidado fomenta el cuidado como un aspecto de interés político y en pro del bienestar colectivo, las tres etapas que establece Comins podrían aplicarse en este caso para trabajar el bienestar individual que de una u otra forma suma al bien común. Sin embargo, como ya se ha mencionado en párrafos anteriores, a través la propuesta busca

aportar a la Educación para la Paz en los espacios de educación pública costarricense, ya que promueve la aplicación de estrategias diferentes, en donde las personas estudiantes, en este caso, serán las protagonistas de desarrollar habilidades competenciales para crear y convivir en un mundo libre de violencia, es decir, un espacio seguro. Por esta razón también se espera que la guía llegue a la mayor cantidad de personas estudiantes considerando siempre el contexto de estas para generar procesos educativos orgánicos que respondan a sus necesidades y vivencias.

Finalmente, se tiene conocimiento que desde el Ministerio de Educación Pública (MEP) se han realizado y se fomentan diferentes esfuerzos direccionados a prevenir la violencia en las aulas (Hernández, 2022). Por lo que esta propuesta es una posibilidad para continuar articulando acciones y compromisos entre los diferentes agentes, principalmente dentro del Ministerio de Educación Pública.

Por otro lado, esta guía divulga el conocimiento, ofreciendo un aporte a las pedagogías para la paz y como afirmó Gandhi, la educación no es exclusiva de la escuela, toda la comunidad debe participar en ella. Por lo que todo ejercicio educativo que se pueda realizar siendo o no este parte de lo académicamente estipulado, si se realiza con el debido respeto y compromiso, enriquece y emancipa las experiencias de quienes el sistema educativo atraviesa: las personas estudiantes.

Finalmente, la integración de la autocompasión en el sistema de educación tradicional se trata de una invitación para replantearse este, así como para valorar la inclusión de prácticas educativas liberadoras que apunten al bienestar integral de las personas estudiantes. Y ¿cómo podría darse esto?, si nos basamos en el pensamiento de Paulo Freire de generar diálogo, es decir, de dar voz a las personas. Esta estrategia educativa eso es lo que espera: fomentar espacios de diálogo interno y externo, según Freire (2005) “la palabra es lugar de encuentro y de reconocimiento de las conciencias, también lo es de reencuentro y de reconocimiento de sí mismo” (p.24), en el cual las personas puedan reconocerse a sí

mismas dentro su condición como seres humanos que atraviesan dificultades personales que podrían ser compartidas con otras personas porque también las han vivido.

Objetivos

Objetivo General

- Identificar los elementos que fortalecen la autocompasión como una habilidad en un grupo de estudiantes de séptimo año del Colegio Técnico Profesional de Carrizal para el diseño de una guía didáctica que permita potencializar una Cultura de Paz.

Objetivos Específicos

- Construir un proceso participativo en donde un grupo de personas estudiantes de séptimo año del Colegio Técnico Profesional de Carrizal sean capaces de reconocer las cualidades y habilidades vinculadas a la autocompasión.

- Examinar el conocimiento que tienen un grupo estudiantes de séptimo año del Colegio Técnico Profesional de Carrizal acerca de la autocompasión y sus componentes.

- Diseñar una propuesta didáctica que facilite herramientas lúdicas y participativas en procesos de educación para la paz dirigidos al fortalecimiento de la autocompasión en personas estudiantes de tercer ciclo de colegios públicos de Costa Rica.

Capítulo II

Antecedentes

Como se ha mencionado en apartados anteriores, la presencia de la violencia en las personas adolescentes se trata de un tema que desencadena afectaciones en el bienestar integral de estas tanto a nivel físico como psicológico. Por otro lado, a partir de la preocupación e interés por comprender a esa persona adolescente y el sinfín de particularidades que le acompañan, surgió la necesidad de profundizar en el tema de la

autocompasión. Lo anterior, a través de diferentes investigaciones y estudios en donde se han realizado análisis mediante la aplicación de diferentes instrumentos y/o prácticas concretas con la población adolescente para conocer cómo la autocompasión impacta positivamente su bienestar, principalmente a nivel de salud mental.

En virtud de lo anterior, es oportuno conceptualizar la autocompasión, la cual según Kristin Neff, “ha señalado que la autocompasión implica ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos en vez de criticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes” (Neff, 2012, como se citó en Araya y Moncada, 2016, p.69). Además, esta misma autora señala que, la autocompasión cuenta con tres componentes que se interrelacionan entre sí: la bondad hacia una misma o uno mismo, la humanidad compartida y la atención plena, puntos que serán desarrollados en la siguiente sección.

Una vez comprendido el concepto de la autocompasión se consideró relevante conocer y familiarizarse con estudios y experiencias llevadas a cabo en otros países relacionadas con el tema en cuestión. Por lo tanto, a continuación, se hará un recorrido por algunos antecedentes:

En primer lugar, en un estudio realizado por Méndez et al. (2021) con personas adolescentes en Argentina en el año 2021, denominado *Bienestar psicológico de los adolescentes: un modelo explicativo basado en la compasión y autocompasión* se pretendió evaluar en qué medida la compasión dirigida hacia otras personas y hacia una misma podrían explicar el bienestar psicológico de las personas adolescentes. En dicha investigación se plantearon algunos criterios de inclusión de la muestra: no poseer antecedentes clínicos, neurológicos, ni psiquiátricos; estar cursando sus estudios escolares con regularidad, además, otros meramente relacionados con la autorización por parte de sus progenitores y la voluntad de participar en el proceso.

La información se recabó a partir de la aplicación de tres escalas que permitieron evaluar la autocompasión, la compasión hacia otras personas y el bienestar psicológico. Dentro de los principales hallazgos encontrados se identificaron que el componente de la bondad o auto amabilidad incidió de manera significativa en la autoaceptación y en el crecimiento personal. Además, que el componente de humanidad compartida destacó entre los factores vinculados con las relaciones positivas y la autonomía, al igual que el de la atención plena, sin embargo, a este último se suma el concepto de la autoaceptación.

Aunado a lo anterior, dichos resultados son congruentes con otros trabajos de investigación que se han realizado en donde se ha identificado que las personas adolescentes con mayores niveles de autocompasión tienden a ser más capaces para autoevaluarse, para utilizar respuestas adaptativas a eventos difíciles o desagradables y también para aceptarse a sí mismos y ver sus errores como parte del ciclo orgánico de la vida.

Dentro de los esfuerzos realizados para conocer el impacto que genera la autocompasión en las personas adolescentes existe una revisión aplicada llevada a cabo por Carolina Valle Bayly (2022), en su Trabajo de Suficiencia Profesional para optar por el título profesional de Licenciada en Psicología, analizó diez artículos para evidenciar la relación entre la autocompasión y la imagen corporal en mujeres jóvenes y adolescentes, así como para conocer qué tanto la autocompasión es un factor de protección ante la imagen corporal negativa de estas. Los artículos revisados y posteriormente analizados tenían objetivos variados entre sí, por ejemplo, uno de ellos pretendía investigar el impacto directo o indirecto de la autocompasión en la satisfacción corporal y la patología alimentaria. Otro buscaba determinar si la práctica en meditación de autocompasión aportaría en las preocupaciones acerca de la imagen corporal en las mujeres, además, hubo otro que tuvo como objetivo evaluar la eficacia de un pequeño programa de autocompasión diseñado para mejorar la imagen corporal y la autocompasión en las mujeres, por mencionar unos cuantos.

Valle resalta que todas las investigaciones revisadas determinan una relación positiva y estadísticamente importante entre la autocompasión y la imagen corporal. Además, se

identificó que los efectos de la autocompasión sobre la imagen corporal eran más consistentes y duraderos que aquellos relacionados con la autoestima (Kelly & Stephen, 2016, como se citó en Valle Bayly, 2022, p.22). Lo anterior debido a que la autoestima está en la mayoría de las ocasiones sujeta a los reconocimientos sociales, por el contrario, la autocompasión va en función a procesos internos de cada persona. Asimismo, a manera de mencionar otro de los hallazgos encontrados, los recursos autocompasivos ante los sentimientos negativos sobre el cuerpo o la alimentación, pueden proteger la autoestima (Albertson et al., 2014 citado por Valle Bayly, 2022, p.23).

Aunado a lo anterior, la autora también menciona algunas reflexiones de las cuáles haré referencia a dos, primeramente a que para incrementar la imagen corporal positiva a través de la autocompasión es indispensable el trabajo de la auto amabilidad, humanidad compartida y atención plena, y en segundo lugar, la autoestima no se trata de un factor psicológico suficiente para el trabajo interno de las personas, sin embargo, la autocompasión se deja ver como herramienta psicológica prometedora para la salud mental de las personas.

Múzquiz (2021) en su investigación realizada durante el 2020 con personas adolescentes estudiantes entre los 12 y 17 años de edad de Madrid- España, denominada *Autoestima, autocompasión y afecto positivo y negativo en víctimas y agresores de bullying: Estudio comparativo con medidas auto informadas e informadas por pares*. De acuerdo con Múzquiz, se planteó los siguientes objetivos:

Estudiar las posibles diferencias en autoestima, autocompasión y afecto (positivo y negativo) de agresores, víctimas y agresores-víctimas en la dinámica del bullying. En segundo lugar, investigar las diferencias en las medidas mencionadas anteriormente, en agresores y víctimas de acoso cuando estos comportamientos son registrados incluyendo medidas hetero informadas. En tercer lugar, analizar las similitudes y diferencias de las variables autoestima y autocompasión en agresores y víctimas de acoso (2021, p.25).

Cabe mencionar que para la investigación se aplicaron cinco instrumentos psicológicos entre ellos la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965; versión española de Echeburúa y Arbona, 1995); la versión para adolescentes de la Escala PANAS de Afecto Positivo y Negativo (Sandín, 2003); la Escala de Autocompasión (Neff, 2003; versión española de García Campayo et al., 2014), así como la Escala de Olweus (Olweus, 1996; versión española de Díaz-Aguado et al., 2013) y finalmente las Escalas heteroinformadas de bullying sufrido y ejercido (Babarro, 2014).

Dentro de los resultados más relevantes se encuentra que las personas víctimas que son señaladas por sus pares, pero que no se reconocen en ese rol, tienden a presentar una mayor autocompasión, en apariencia derivada, no tanto de un buen trato hacia sí mismas, sino de saber restringirse de tratarse a sí mismas de un modo cruel, lo que según (Bluth y Blanton, 2015, citado en Múzquiz et al, 2021) “da respaldo a considerar la autocompasión como un importante recurso para amortiguar las consecuencias del acoso y la victimización” (p.30).

Por otro lado, en virtud de identificar y explorar acerca de prácticas, programas o intervenciones relacionadas con la autocompasión y sus tres componentes, se realizó un recorrido por diferentes acciones que se han realizado a nivel de Latinoamérica, Centroamérica y Costa Rica para la prevención de la violencia y la promoción de diferentes aspectos que apuntan a un desarrollo pleno, digno e íntegro de las personas adolescentes y jóvenes.

Un informe del Fondo de las Naciones para la Infancia (UNICEF) realizado entre los años 2017 y 2018, denominado: Una lección diaria Acabar con la violencia en las escuelas, “la escala mundial, la mitad de los estudiantes de entre 13 y 15 años (unos 150 millones) declaran que sufren violencia entre los compañeros en la escuela y sus alrededores” (UNICEF, 2018, p.1). Dicha cifra es realmente estremecedora y definitivamente alerta, llama a la reflexión y a la discusión para crear propuestas que busquen la prevención de la violencia

a través de acciones concretas que se ajusten a las necesidades particulares de las personas menores de edad.

Por lo que, según la búsqueda realizada, en la actualidad existen opciones que no trabajan la autocompasión específicamente, sin embargo, sí promueven prácticas para el fortalecimiento y desarrollo pleno de las personas menores de edad. Por ejemplo, desde la UNICEF se encuentra una herramienta llamada “Kit para adolescentes para el desarrollo de la resiliencia a través de la expresión y la innovación”, que tiene la finalidad de trabajar diez áreas de actitudes identificadas como clave en aquellas situaciones en que las personas adolescentes han sido afectadas por crisis humanitarias o que viven en contextos de vulnerabilidad a través de la metodología de círculos. Entre las diez actitudes, se encuentran la comunicación y expresión, identidad y autoestima, liderazgo e influencia, resolución de problemas y gestión de conflictos, hacer frente al estrés y controlar las emociones, cooperación y trabajo en equipo, empatía y respeto, esperanza en el futuro y establecimiento de objetivos, pensamiento crítico y toma de decisiones, y creatividad e innovación. Asimismo, esta herramienta contiene actividades diseñadas para ayudar a las personas adolescentes a que alcancen o practiquen conocimientos, actitudes y habilidades ya sea en una o en más de las actitudes mencionadas (UNICEF, s.f.).

Por otro lado, en Guatemala se creó una Política de Bienestar y de Salud para la Adolescencia y Juventud para el periodo del 2015 al 2024, la cual se implementó como una oportunidad para fomentar el desarrollo y el pleno bienestar de la población mencionada a nivel familiar, individual y comunitario. Además, esta política cuenta con acciones orientadas desde diferentes enfoques entre ellos: derechos humanos, género, intercultural, territorial y el de juventudes, a través de los cuáles se busca la integración de distintas teorías que tienen como objetivo promover el desarrollo humano. Dentro de las líneas de acción se encuentran la creación de estrategias para prevenir la violencia y sus diferentes formas de manifestarse y el desarrollo de estas a través de la participación activa de las personas adolescentes, así

como la promoción de la salud mental para brindar una atención integral a las personas menores de edad (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala, 2015).

Además, en Guatemala el Ministerio de Educación Pública también cuenta con un Protocolo de Apoyo Emocional y Resiliencia para el regreso a clases, el cual tiene como objetivo promover la importancia del autocuidado y resiliencia en la comunidad educativa y se creó como medida de protección ante la pandemia en donde se brindan orientaciones a personas directoras, docentes y al personal del Ministerio de Educación (Mineduc), para la ejecución de estrategias emocionales para el fortalecimiento y apoyo a personas docentes y estudiantes. Entre los aspectos principales que se abordan están: la comunicación interna y asertiva, el fortalecimiento de la comunicación, espacios de diálogo, diagnóstico, autocuidado docente, fortalecimiento de la autoestima, cuidado de la salud mental, entre otros (Ministerio de Educación, 2021).

Dentro de las acciones que se realizan en otro de los países centroamericanos se encuentra la Cartilla de Prevención del Riesgo Social denominada “Adolescentes y Jóvenes valientes en tiempos de Esperanza y Paz”, utilizada en Nicaragua como parte de las acciones que promueve el gobierno para informar y orientar a las personas estudiantes y sus familias sobre alertas tempranas que ponen en riesgo el desarrollo integral de personas adolescentes y jóvenes. Este material cuenta con un diseño amigable, en lenguaje sencillo en donde se transmiten los tipos de riesgo, las consecuencias, algunas estrategias para prevenirlos, consejos y contactos inmediatos de entidades que pueden brindar apoyo (Ministerio de Educación de la República de Nicaragua, 2022).

Mientras tanto, a nivel de Costa Rica, el Ministerio de Justicia y Paz en colaboración con otras entidades como la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OIE) y la UNICEF han realizado acciones para mejorar el desarrollo de las personas estudiantes en los colegios costarricenses, entre ellas encontramos el Programa “Dialoguemos en el Cole”, el cual busca dotar de herramientas en Resolución Alternativa de Conflictos a estudiantes de secundaria, esto a través de ocho talleres que abarcan diferentes

temas, por ejemplo, la promoción y el fortalecimiento de actitud de cuidado, los nuevos liderazgos, la teoría del conflicto, la inteligencia emocional, entre otros (Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura et al., 2016).

Otro de los proyectos realizados en Costa Rica es *Cole sin Bullying: nuestro lugar de convivencia y cultura de paz*, el cual consiste en una Guía de facilitación pedagógica, es decir, un taller para trabajar el Protocolo de actuación en situaciones de bullying en centros educativos con las personas estudiantes. Esta guía está conformada por siete módulos y está centrada en gestionar cada módulo desde la dimensión lúdica, es decir, con técnicas, herramientas y actividades que permiten construir entendimientos que se traducen en aprendizajes, decisiones, habilidades y nuevas prácticas a través del juego. Los siete temas son los siguientes: protagonistas para construir la paz; el cole que queremos; hablemos de bullying; las personas involucradas en una situación de bullying; pautas generales del protocolo, pasos del Protocolo de actuación en situaciones de bullying y la propuesta de prevención del bullying en el centro educativo (Ministerio de Justicia y Paz y UNICEF, 2018).

En síntesis, este recorrido permitió visualizar que existen diferentes acciones que buscan el bienestar integral de las personas adolescentes estudiantes en diferentes regiones y desde diferentes agentes. Sin embargo, según lo indagado, no existe actualmente un trabajo pensado para desarrollar la autocompasión en personas estudiantes como una herramienta que potencialice sus recursos internos permitiendo así un desarrollo pleno y seguro.

Marco teórico: Pilares Teóricos del Diseño de Aprendizaje

Con la finalidad de enmarcar la guía didáctica dentro de los constructos teóricos más relevantes para este proyecto, se expondrán diferentes aspectos que se interrelacionan entre sí.

En primera instancia, se describe la etapa de la adolescencia, debido a que se trata del período del ciclo vital en el que se encuentran las personas estudiantes con las que se pretende trabajar. Desde la experiencia de la autora se entiende la adolescencia como etapa del desarrollo humano que implica una serie de cambios internos y externos en las personas, es decir, a nivel fisiológico, emocional, cognitivo, social y moral. Por lo que a continuación se describen, algunos conceptos y definiciones promovidas sobre esta etapa desde las ciencias sociales, principalmente, de la psicología:

Adolescencia

Hernández Moreno (2011) menciona que en la lengua española es habitual asociar adolescencia con adolecer, es decir, a estar incompleto o carente de algo; sin embargo, es importante comprender que la adecuada relación debe ser con el significado de sufrir y no necesariamente se debe atribuir al periodo cronológico de la vida como tal sino a las experiencias y vivencias que las personas atraviesan. Además, refiere que la adolescencia es un periodo crucial durante el cual se toma una nueva dirección en el desarrollo, se elabora la identidad y se plantea el sentido de la vida, la pertenencia y la responsabilidad social. Sumado a lo anterior, es la etapa en donde entran en una mayor interacción los recursos psicológicos y sociales del individuo y todo lo que el entorno ofrece.

Dina Krauskopf entiende la adolescencia como:

El periodo crucial del curso vital en que los individuos toman una nueva dirección en su desarrollo, alcanza su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, asumen para sí las funciones que

les permiten elaborar su identidad y plantearse un sentido de vida propio. (Krauskopf, 2014, p.10)

Esta misma autora, además, realiza un desglose de aspectos clave para desarrollar la etapa de la adolescencia exitosamente: la consolidación de la identidad con respecto a la sexualidad, la imagen corporal, la autoestima, las destrezas intelectuales, la individuación, la autonomía, la identidad, la participación social, el proyecto de vida y la personalidad.

Además, otros autores como Papalia (2009) determina la adolescencia como un periodo entre los 11 y 19-20 años de edad; y proponen tres paradigmas de esta etapa. En primer lugar, como constructo social, lo cual hace referencia a que en las sociedades preindustriales, el ingreso de la niñez al mundo adulto ocurría cuando alcanzaban la madurez física o comenzaban a formarse como aprendices en un oficio. Sin embargo, no fue sino hasta el siglo XX que en el mundo occidental se reconoció la adolescencia como una etapa de vida diferenciada. Hoy en día, la adolescencia se considera una fase universal.

En segundo lugar, como un momento de riesgos: algunas personas jóvenes presentan dificultades a la hora de manejar todos los cambios que sufren a la vez y es probable que requieran de apoyo para superar los riesgos que encuentran a lo largo del camino. (Offer, et la., 2002, Offer y Ostrov, 2004; Offer y Schonert-Reichl, 1992).

Por otro lado, es importante conocer e identificar que la adolescencia se encuentra dividida por etapas y que cada una de ellas cuenta con diferentes características que la caracterizan. Según Hidalgo y Guemes (2013) consta de tres etapas: la primera adolescencia, la cual va desde los 10 a los 13 años, y se caracteriza principalmente por los cambios puberales. Por otro lado, se encuentra la adolescencia media, esta comprende de los 14 a los 17 años y se identifica sobre todo por la aparición de conflictos familiares, debido a la importancia que tiene el núcleo; se estima que es en esta época cuando pueden iniciarse las conductas de riesgo. Y, por último, la adolescencia tardía, la cual se va desde los 18 hasta

los 21 años y se identifica como la fase en donde se da la re aceptación de los valores paternos y la responsabilización de tareas y otros compromisos propios de la madurez.

Aunado a lo anterior, la adolescencia es una etapa en donde se dan diferentes crisis y consigo una serie de fenómenos psicológicos que perturban los funcionamientos previos. Carboni (2015) agrega

esta crisis evolutiva de la persona adolescente atraviesa por completo: los vínculos consigo misma y con el mundo que la rodea, su cuerpo, sus pensamientos, sus valores e ideales; así como también se pueden dar cambios a nivel psicoafectivo y social en las relaciones interpersonales (p.23).

Además, es importante rescatar algunos componentes sociales que durante la adolescencia están afectando inclusive la salud mental. Según una nota descriptiva de la Organización Mundial de la Salud (2024) una de cada siete personas de entre 10 y 19 años presenta algún tipo de trastorno mental, sin embargo, no están recibiendo la atención y el tratamiento que requieren.

Asimismo, señalan que la adolescencia es una etapa clave para formar hábitos sociales y emocionales esenciales que contribuyen al bienestar mental. Durante este período, los jóvenes suelen desarrollar rutinas importantes como mantener un sueño saludable, practicar ejercicio regularmente, manejar emociones, resolver problemas y cultivar habilidades interpersonales. Sin embargo, para que estos procesos se lleven a cabo de manera adecuada, es indispensable que las personas cuenten con un entorno familiar, escolar y social que sea seguro, favorable y de apoyo.

Algunos factores que pueden influir en la salud mental de los adolescentes son: la exposición a riesgos como experiencias adversas, presión social o la búsqueda de una identidad propia puede intensificar el impacto en su bienestar emocional. Además, los medios de comunicación y las normas de género impuestas suelen generar una brecha entre sus

expectativas y su realidad, lo que puede ser perjudicial. Otros elementos determinantes son un entorno familiar positivo y relaciones saludables con sus pares. No obstante, riesgos como la violencia, el acoso, una crianza autoritaria y problemas socioeconómicos graves representan amenazas importantes para su salud mental.

Por otro lado, algunos adolescentes enfrentan riesgos mayores debido a sus circunstancias particulares, como vivir en zonas de conflicto o en situaciones de crisis humanitaria. También se da un perjuicio especial en las personas que enfrentan enfermedades crónicas, discapacidades intelectuales o neurológicas, así como las jóvenes embarazadas, o quienes son víctimas de matrimonios forzados y los pertenecientes a grupos marginados por razones étnicas, sexuales o sociales. La discriminación, el estigma y la exclusión, junto con la falta de acceso a servicios (salud, educación como mínimo) y recursos de apoyo de calidad, agravan su vulnerabilidad, limitando las oportunidades para alcanzar una salud mental adecuada (párraf. 1-6)

En conclusión, la adolescencia es una etapa que está sujeta a cambios cruciales en distintas áreas para la determinación de una identidad y un sentido o proyecto de vida que contribuyan al bienestar integral de la persona en aras de alcanzar una adultez satisfactoria es por ello que es de suma importancia promover acciones desde edades tempranas.

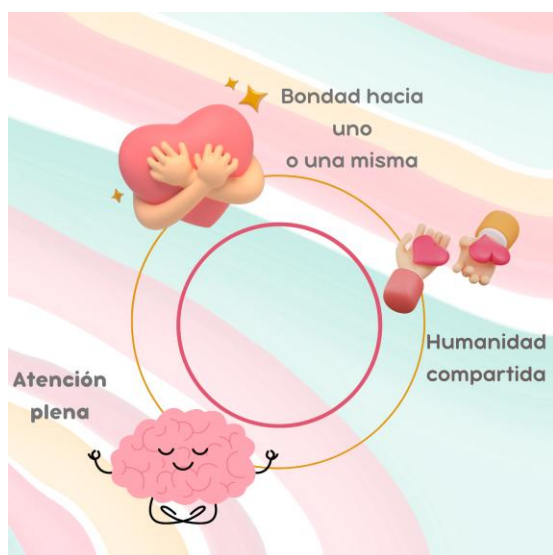
La autocompasión

En relación con lo anterior, y como eje central del presente trabajo es importante exponer en detalle el concepto de autocompasión y sus componentes. Neff (2012) determinó que “la auto-compasión implica ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos en vez de criticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes” (citado por Araya y Moncada, 2016, p.69).

Además, Neff (2003) desarrolló la autocompasión en tres elementos que se correlacionan:

Bondad hacia uno o una misma frente a juicio, es decir, tratarnos con amabilidad y cuidado vs autocriticarnos cruelmente; **humanidad compartida** frente a sentimientos de aislamiento, en otras palabras, entender que todas las personas somos parte de la condición humana, por lo tanto, cometemos errores versus creer que esas situaciones son exclusivas de una misma, y **atención plena**, es decir que si mantuviéramos una perspectiva esclarecida y equilibrada a nivel mental podríamos experimentar y/o aceptar emociones y pensamientos versus sobreidentificación, es decir, dejarlos llevar o controlar por esas emociones sin prestar atención (Neff, 2009, p.212, resaltados por la autora de este proyecto).

Figura 1: Interrelación entre los tres componentes



Fuente: Creación de la autora de la presente unidad didáctica (2024)

En la figura 1 se detalla la interrelación que se dan entre estos tres elementos es necesaria para que la autocompasión surja, por ejemplo, enfrentarse desde la atención plena a un malestar o dolor emocional “esto es difícil”, brindar una respuesta bondadosa y cálida, “¿Qué puedo hacer para tratarme bien en este momento?”, a su vez disminuye los sentimientos de sobreidentificación, por ejemplo, “esto no es el fin del mundo”, “mi identidad va más allá de esta situación específica” y también los de la humanidad compartida “es normal meter la pata a veces” y también mitiga pensamientos que suelen ser egocéntricos de

aislamiento, como “esto no solo me afecta a mí” y asimismo, aumenta la atención plena, “puedo darme cuenta de que me he confundido” (Múzquiz, 2020, p. 36-37).

Por otro lado, existe un concepto de autocompasión acuñado por Paul Gilbert psicólogo inglés, el cual se basa en dos criterios, “en primer lugar, tener sensibilidad hacia el sufrimiento de uno mismo y de los demás y, en segundo lugar, un profundo compromiso para intentar aliviarlo y prevenirlo” (Múzquiz, 2020, p.37). Este mismo psicólogo refirió que una mente compasiva posee una variedad de atributos y habilidades entre ellas; sensibilidad hacia el sufrimiento, tolerancia al malestar, voluntad de cuidado, sentirse emocionalmente conmovido y la actitud no prejuiciosa, y que en caso de que estos no estén desarrollados se pueden “ejercitar” o potencializar si se entrenan habilidad como la atención, la capacidad de razonamiento, la capacidad para sentir y percibir los cambios y la capacidad para accionar (Múzquiz, 2020, p.38).

Continuando con lo anterior la autocompasión definitivamente impacta positivamente en el bienestar de las personas porque ofrece inclusive más que la misma autoestima, según Neff (2012) citado en (Araya y Moncada, 2016)

La autocompasión ofrece una mayor estabilidad emocional que la autoestima, porque la autocompasión no depende de la valoración de los otros ni de la propia valoración, y además siempre está disponible en uno mismo, tanto cuando se alcanza el éxito como cuando se ha caído (p.71)

Ahora bien, dentro del tema de la autocompasión, el cual podría considerarse enriquecedor y amplio, se puede plantear el autocuidado. En palabras de Foucault, “el cuidado de sí se entiende como un conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones” (Chirolla 2007, como se citó en Garces y Giraldo, 2013, p.188).

Por otro lado, Foucault destaca que:

El cuidado de sí abarca tres aspectos fundamentales: en primer lugar, es una actitud con respecto a sí mismo, con respecto a los otros y con respecto al mundo. En segundo lugar, es una manera determinada de atención, de mirada. Preocuparse por sí mismo implica convertir la mirada y llevarla del exterior al interior; implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa y a lo que sucede en el pensamiento. En tercer lugar, la noción de cuidado de sí designa una serie de acciones, acciones que uno ejerce sobre sí mismo, acciones por las cuales uno se hace cargo de sí mismo, se purifica, se transforma y se transfigura (Lanz, 2012, citado por Garces y Giraldo, 2013).

A partir de lo anterior se puede visualizar como la autocompasión y la ética del cuidado hacia uno mismo o misma se entrelazan de una u otra manera para alcanzar un objetivo en común: el bienestar integral de la persona o la realización plena de ser. Por lo que, trabajar el desarrollo de habilidades de autocompasión con personas adolescentes para potencializar la relación que tienen consigo mismas consiste en una herramienta valiosa y saludable.

Autocuidado

Dentro del tema de la autocompasión, el cual podría considerarse enriquecedor y amplio, se puede plantear el autocuidado. En palabras de Foucault, “el cuidado de sí se entiende como un conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones” (Chirolla 2007, como se citó en Garces y Giraldo, 2013, p.188).

Por otro lado, Foucault destaca que:

El cuidado de sí abarca tres aspectos fundamentales: en primer lugar, es una actitud con respecto a sí mismo, con respecto a los otros y con respecto al mundo. En segundo lugar, es una manera determinada de atención, de mirada. Preocuparse por sí mismo implica convertir la mirada y llevarla del exterior al interior; implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa y a lo que

sucede en el pensamiento. En tercer lugar, la noción de cuidado de sí designa una serie de acciones, acciones que uno ejerce sobre sí mismo, acciones por las cuales uno se hace cargo de sí mismo, se purifica, se transforma y se transfigura (Lanz, 2012, citado por Garces y Giraldo, 2013).

La Teoría del Conflicto

La teoría del conflicto de Johan Galtung, desarrollada en los años 60, se enfoca en la comprensión de los conflictos como fenómenos complejos que involucran diversas dimensiones, incluyendo la estructura, las actitudes y los comportamientos. Galtung distingue tres tipos de violencia: en primer lugar, la violencia estructural, que ocurre cuando las instituciones o sistemas sociales generan desigualdades; en segundo lugar, la violencia cultural, que justifica y legitima la violencia mediante valores y creencias; y en tercer lugar la violencia directa, la forma más visible de agresión física o verbal (Galtung, 1969). Esta teoría destaca que, para resolver los conflictos, no solo es necesario abordar los síntomas inmediatos, sino también las causas profundas y las dinámicas subyacentes de las relaciones entre las partes (Galtung, 1990). En este sentido, el concepto de paz positiva propuesto por Galtung se refiere a la creación de condiciones justas y equitativas que prevengan la aparición de futuros conflictos (Galtung, 1996).

En el caso de las personas adolescentes, la autocompasión puede ser vista como una herramienta que ayuda a gestionar y transformar los conflictos internos derivados de la violencia estructural y cultural que se experimentan en dicha etapa. Al cultivar una actitud de autocompasión, tienen la oportunidad de enfrentar el sufrimiento de manera más constructiva, reduciendo las reacciones impulsivas o destructivas (Neff, 2003). Esto les permite abordar los conflictos interpersonales y los desafíos emocionales desde un lugar de mayor empatía consigo mismas, promoviendo la resolución pacífica de conflictos y creando un entorno de bienestar y cohesión social (Gilbert, 2005). Así, la autocompasión se alinea con la idea de paz positiva propuesta por Galtung, ya que facilita una transformación interna que permite a

los individuos prevenir y manejar el sufrimiento, contribuyendo al establecimiento de relaciones más armoniosas.

La educación para la paz

Otra de las bases teóricas fundamentales para el desarrollo de este proceso es la Educación para la Paz (EP), la cual se entiende como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, fundamentado en los dos conceptos definidores, la concepción positiva de paz y la perspectiva creativa del conflicto, y que a través de la aplicación de métodos problematizantes pretende desarrollar un nuevo tipo de cultura, la cultura de la paz, que ayude a las personas a desvelar críticamente la realidad, desigual, violenta, compleja y conflictiva, para poder situarse ante ella y actuar en consecuencia (Jares, 1991 y 1992, citado por Jares, 2004, p.31).

Se debe agregar que, la EP como un mismo proceso educativo cuenta con diferentes componentes y uno de los que se van a utilizar en la presente propuesta es la Educación para los Derechos Humanos, que según Jares (2004), persigue objetivos tales como: estar al tanto del articulado de la Declaración Universal de los Derechos Humanos y de otras declaraciones internacionales relacionadas y también relacionar los derechos humanos con las nociones de justicia, igualdad, libertad, paz, dignidad y democracia. Esos dos objetivos responden a los objetivos general y específicos del trabajo en curso, debido a que existe una relación significativa entre los derechos para las personas menores de edad plasmados en el Código de la Niñez y Adolescencia Costarricense emitido por Asamblea Legislativa (1998), y algunos artículos de, por ejemplo, la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que por añadidura se encuentran totalmente vinculados con las nociones de justicia, igualdad, libertad, paz, dignidad y democracia.

Con la finalidad de entrelazar teorías, fundamentos y constructos, para la ejecución de las diferentes actividades realizadas con el grupo de personas estudiantes se contemplaron, los derechos humanos que se abordan en el Código de Niñez y Adolescencia.

Principalmente, los siguientes: artículo 41°- Derecho a la atención médica, este porque, aunque desde el área educativa podría no considerar vinculante, es labor de las personas facilitadoras de procesos formales o informales una vez identificada una situación de riesgo para la salud de la persona menor de edad, realizar la referencia correspondiente al centro de salud o la sugerencia a la persona encargada legal para la búsqueda de apoyo. También el artículo 56°- Derecho al desarrollo de potencialidades, debido a que la autocompasión es una habilidad que abarca diferentes componentes que suman al bienestar integral brindándole herramientas para enfrentar diferentes escenarios que puedan aparecer durante la etapa de la adolescencia. Por último, el artículo 73° el cual hace referencia a los derechos culturales y recreativos, los cuales se pueden desarrollar a través de las diferentes actividades encontradas en la Guía Didáctica, porque se tratan de ejercicios que promueven espacios positivos y saludables que suman al fortalecimiento y promoción de una cultura de paz.

Por otro lado, se cuenta con un gran instrumento internacional, la Convención sobre los Derechos del Niño. En esta se contemplan derechos relacionados con la libertad de expresión (artículo 13), así como el reconocimiento que hacen los estados sobre los derechos de la niñez a la libertad de asociación y a la libertad de celebrar reuniones pacíficas (artículo 15). En virtud de lo anterior, cada una de las sesiones que propone la guía didáctica se puede traducir a una reunión o encuentro pacífico entre las personas estudiantes. Y, por último, el artículo 28, que indica que los estados parte reconocen el derecho de la niñez a la educación, por lo tanto, la presente propuesta responde a parte de los aportes al área de la educación en Costa Rica.

Capítulo III

Marco Metodológico

En primer lugar, es importante resaltar que la metodología utilizada pretendió alcanzar un proceso creativo, genuino y respetuoso con cada participante. Lo anterior con la finalidad

de responder a los objetivos propuestos, teniendo en consideración la población meta y el contexto educativo.

Por lo tanto, en primer lugar es importante referenciar que la producción didáctica se trabajó a partir de talleres participativos, y según Delgado (2020) un taller consiste en:

Una experiencia de trabajo activo. La participación de cada uno/a de los y las integrantes aportando sus experiencias, argumentos y compromiso es fundamental para el éxito. Las actitudes pasivas, exclusivamente receptoras de «aprendizaje silencioso», no deben fomentarse en un taller. El taller es una situación privilegiada de aprendizaje (p. 20).

Es decir, en este caso se utilizó como una estrategia para fomentar la participación activa de las personas asistentes, lo cual fue fundamental para el desarrollo de la unidad didáctica, así como para el cumplimiento de sus objetivos. Para llevar a cabo lo anterior, se proponen ocho sesiones, las cuáles buscan abarcar minuciosamente la autocompasión y sus tres componentes mediante actividades o juegos que no sobrepasen los 60 minutos. Las sesiones se van a describir individualmente en el siguiente capítulo, sin embargo, es importante hacer ver que el tiempo planteado responde a varios factores: una lección regular de clases en los colegios de Costa Rica no sobre pasa los 45 minutos y por otro lado, las personas menores de edad mostraron mayor anuencia e interés en participar de las sesiones que ocuparon aproximadamente ese tiempo. Es decir, el aprovechamiento de la sesión realizando máximo tres actividades en una sesión de 60 minutos podría llevar al cumplimiento de los objetivos propuestos.

Por otro lado, para quienes faciliten la presente guía es importante tener en consideración que la observación es un pilar para la identificación y recopilación de información que posteriormente podría llevarse a análisis para la futura implementación de acciones que busquen el bienestar de la población estudiantil. Según Arias (2012), la observación se define como "una técnica que consiste en visualizar o captar mediante la vista,

en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos" (p. 69). La observación participativa por parte de la persona facilitadora formará parte del enriquecimiento de cada sesión, debido a que como ya fue mencionado esto permite determinar o identificar las necesidades y posibilidades que tiene el grupo.

Además, en los talleres se promoverá el llenado de frases incompletas, siendo que a través de este ejercicio las personas participantes puedan responder en anonimato y por escrito. Lo anterior porque en la experiencia obtenida se percibió mayor comodidad y seguridad en las participaciones que se realizaron de dicha forma.

Por otro lado, estas frases están relacionadas con actitudes, prácticas o respuestas que demuestren que tan autocompasivas pueden ser las personas. Según Calzada (2004), las frases incompletas consisten en "el diseño de un conjunto de troncos verbales que el entrevistado debe estructurar 'proyectando' sus ideas, valores, creencias, anhelos, fantasías, temores, etc." (párr. 1). Por lo tanto, esta técnica permitirá que las personas accedan a pensamientos, sentimientos o ideas internas y reflexionar acerca de estas.

Asimismo, el juego cooperativo también formará parte de la metodología de esta guía, debido a que constituye una herramienta para la construcción y discusión crítica a nivel grupal de diferentes temas. Un ejemplo de ello es el diseño de un cuento corto que luego se podrá narrar o dramatizar, o también el análisis de casos que describan una situación en específico, por ejemplo, reprobar un examen. Entre los juegos, "se incluyen juegos que estimulan situaciones relacionales, en las cuales los miembros del grupo se dan ayuda mutuamente para contribuir a un fin común" (Garaigordobil y Fagoaga, 2006, p.90). Por lo tanto, estos juegos fomentan la participación, la interacción amistosa, la comunicación, la cooperación, la diversión y la creación en grupo. Además, son una oportunidad para que las personas se identifiquen con las experiencias de otras y puedan compartir lo que piensen o sienten al respecto.

Por último, otras de las actividades plasmadas en la guía se pueden trabajar en *círculos de aprendizaje o grupos focales*. Estos métodos promueven la participación activa de las personas participantes asegurando la escucha, el respeto y el orden de la palabra en los momentos en que sea necesario. Además, los círculos permiten que las personas se mantengan en igualdad de condiciones en espacios que generen seguridad y comodidad. En este caso habría que valorar el tamaño de grupo, ya sea para hacer un único círculo o más, dependiendo de las condiciones que existan. Por lo tanto, este método de trabajo queda a consideración de la persona facilitadora porque en ocasiones, debido a que en ocasiones le permitiría maximizar el tiempo y realizar un mejor uso de los recursos. Además, porque como se mencionó son una forma de asegurarse que todas las personas puedan ser escuchadas y por ello se recomienda hacer uso de una pieza u objeto ordenador del diálogo, el cual se utiliza simbólicamente para dirigir el uso de la palabra y pasándolo de persona en persona, con el fin de que únicamente pueda hablar quien lo tiene en las manos. Lo anterior permite que las personas se mantengan atentas y enfocadas a lo que cada una está exponiendo.

También se realizaron diferentes actividades que incluyeron el dibujo libre, con la finalidad de generar espacios creativos, desestructurados en donde posteriormente se podría reflexionar y analizar acerca de un tema que se desee desarrollar.

Técnicas de análisis de la información

El análisis de la información se realizó utilizando una combinación de análisis narrativo y análisis temático. El primero se utilizó para comprender las experiencias y percepciones de las personas estudiantes a través de los relatos obtenidos en los cuentos y frases incompletas, los cuales les permitieron expresar sus emociones, pensamientos y reacciones ante situaciones específicas. En este sentido, se buscó explorar cómo las personas construyen sus narrativas en torno a conceptos como vergüenza, miedo y autocompasión, y cómo estas experiencias se reflejan en lo que entienden por autocompasión (Clandinin & Connelly, 2000). La investigación narrativa permite no solo analizar la experiencia humana,

sino también comprenderla desde el punto de vista de quienes la viven, facilitando así una interpretación más enriquecedora y profunda (Blanco, 2011).

Por otro lado, el análisis temático se utilizó para identificar patrones comunes en las narrativas de las personas estudiantes, enfocándose en los temas clave relacionados con la autocompasión, como la relación entre auto juicio y bondad hacia uno mismo, humanidad compartida y aislamiento, entre otros (Braun & Clarke, 2006). A través de este enfoque, se logró identificar los componentes fundamentales de la autocompasión y cómo las personas los integraron en sus narraciones, lo que permite una descripción clara de los patrones emergentes a partir de los datos obtenidos (Nowell et al., 2017).

Finalmente, las técnicas mencionadas permitieron interpretar la información de manera coherente y detallada, brindando una comprensión profunda de las perspectivas de quienes participaron sobre la autocompasión en el contexto educativo. Además, se emplearon principios de la investigación participativa basada en la comunidad (CBPR), lo que facilitó la colaboración activa de las personas participantes en el proceso y garantizó que las iniciativas surgieran de sus propias necesidades y realidades (Arenas et al., 2024; Israel et al., 1998). Esta metodología fomenta la co-creación de conocimiento, eliminando jerarquías tradicionales y verticales, fortaleciendo así la participación de las personas involucradas en el proceso educativo (Arenas et al., 2024).

Consideraciones éticas

En este caso es necesario se formuló un consentimiento informado que fue debidamente entregado a cada persona estudiante y firmado por su persona encargada legal. A través del consentimiento la persona conoció cuáles son fueron los intereses y compromisos académicos de la autora, así como la importancia de sus aportes dentro del proceso de la investigación.

El Proceso Práctico: Descubriendo la autocompasión: cuidándonos desde adentro

Durante un período de cuatro semanas, se llevó a cabo una serie de talleres denominados “Descubriendo la autocompasión: cuidándonos desde adentro” con personas estudiantes de la sección 7-5 del Colegio Técnico Profesional de Carrizal, ubicado en la provincia de Alajuela. Dichos talleres estuvieron centrados en el concepto de autocompasión y sus componentes esenciales. La autocompasión, entendida como la capacidad de ser una persona amable y comprensiva con ella misma ante el sufrimiento o los errores, se abordó desde los diferentes componentes: la autocomprensión, el reconocimiento de la humanidad compartida y la atención plena.

A través de dinámicas interactivas, ejercicios de reflexión y actividades prácticas, el grupo de estudiantes exploró cómo la autocompasión puede influir en su bienestar emocional, sus relaciones interpersonales y hasta en su desempeño académico.

Esta serie de talleres tuvo como objetivo general, que las personas estudiantes descubrieran la autocompasión y sus tres componentes a través de diferentes actividades para que sus reflexiones, sentires, ideas y conocimientos contribuyeran al diseño la Guía Didáctica. Y, por otro lado, como objetivos específicos se procuraron los siguientes: reflexionar acerca de la importancia de la autocompasión como una habilidad y su rol protagónico en la etapa de la adolescencia; identificar cada uno de los componentes de la autocompasión: bondad vs autocrítica; humanidad compartida vs aislamiento y atención plena vs sobre identificación; y además, visualizar las características de la autocompasión en diferentes escenarios/ momentos de la vida a partir de las experiencias de las personas estudiantes.

El desarrollo de la Guía Didáctica, a su vez, tuvo como finalidad convertirse en una herramienta útil que pueda implementar actividades y prácticas que fomenten la autocompasión en la comunidad estudiantil. Durante el proceso, se observó cómo los diferentes enfoques y actividades resonaban con el grupo, se recopilaron testimonios y

reflexiones sobre sus experiencias y se analizaron las respuestas obtenidas a partir de los diferentes ejercicios. Además, se buscó que la guía fuera práctica y accesible, facilitando al personal docente la integración de la autocompasión como un componente esencial en el proceso de enseñanza-aprendizaje, debido a que esta no solo promueve un ambiente más sano y positivo dentro del aula, sino que también contribuye al desarrollo integral de la población, preparándose para enfrentar los retos personales y académicos con mayor resiliencia y empatía.

Por otro lado, también se cree que cuando las personas estudiantes desarrollan una actitud de autocompasión, son más propensas a reconocer sus propias emociones y necesidades, lo que les permite reducir la autocrítica y también, las respuestas impulsivas ante situaciones de conflicto. Este proceso interno de autocomprensión y aceptación se traduce en una mayor capacidad para manejar conflictos de manera pacífica y constructiva, tanto en el ámbito personal como social. Por lo tanto, al integrar la autocompasión en el aula, se potencia una cultura de paz, en la que prevalecen valores como la empatía, el autocuidado, el respeto mutuo y la resolución no violenta de los conflictos, contribuyendo así a formar una ciudadanía más consciente y comprometida con la convivencia pacífica en su comunidad y en el mundo.

Asimismo, integrar la autocompasión en el sistema de educación tradicional vendría a replantear algunos aspectos de suma importancia para el bienestar integral de las personas estudiantes dentro del currículo académico que se sigue utilizando, el cual aún sigue figurando como un replicador de prácticas que responden a una educación bancaria y no necesariamente liberadora. En virtud de lo anterior se comparte el siguiente extracto de Cussiánovich (2010), quien en su ensayo de la pedagogía de la ternura realiza la invitación a cuestionar y reflexionar lo siguiente:

Para muchos el currículo resume y expresa los paradigmas subyacentes a la cultura escolar; incluso el currículum, ese “arbitrario cultural” centrado en la inteligencia, en la lógica, en el conocimiento y bastante menos en la

experiencia vital, en lo vivencial. ¿Se trabaja una didáctica de lo afectivo? Lo afectivo, el amor humano, la amistad, la afectuosidad, la ternura, etc. no son reducibles a un tema dentro del currículum. Involucran la cotidianidad, el clima escolar, las relaciones las más aparentemente insignificantes (p.128).

Como respuesta a la pregunta realizada por Alejandro Cussiánovich y a la necesidad de aportar a una cultura de paz para la prevención de la violencia en todas sus manifestaciones, es que los talleres que se describirán en el apartado siguiente aportarán insumos para el diseño de la Guía Didáctica.

A continuación, se describe el desarrollo de los cuatros talleres realizados entre los meses de julio y agosto del año 2024, en donde fueron enumerados por día dentro de la serie denominada: “Descubriendo la Autocompasión: cuidándonos desde adentro”.

Capítulo IV

Sistematización de Hallazgos y Análisis Crítico del Proceso

Taller 1

Se trató de una sesión para hacer del conocimiento de las personas estudiantes las generalidades de la habilidad de la autocompasión y sus tres componentes. Por lo tanto, para iniciar la facilitadora le solicitó al grupo sentarse en el piso formando un círculo para la totalidad de actividades, posteriormente, realizó una presentación de sí misma y también les comentó el motivo de la visita compartiendo con el grupo los objetivos generales y específicos de la serie de talleres. Además, hizo lectura de una serie de acuerdos de convivencia para el desarrollo respetuoso y seguro de las actividades (1. Vamos a hablar únicamente cuando sea nuestro turno (pieza del diálogo); 2. Procuraremos hablar y escuchar con respeto, es decir, hablar y escuchar desde el corazón; 3. Podemos tomarnos el tiempo que necesitemos para hablar, siempre considerando las necesidades de las demás personas y del tiempo; 4. Honrar la privacidad, todo lo que se comparte en la sesión se queda acá; 5. En esta sesión todas las

personas somos importantes y 7. Mantener el celular en vibración y en caso de requerir atender una emergencia por favor avisar).

Por otro lado, a la segunda actividad se le denominó “Despejando mi mente”, la cual consistió en realizar una meditación corta del “El pequeño Libro de la meditación” de la Dra. Patrizia Collard (2019), por lo que se les solicitó escuchar, sentir y que cerrarán sus ojos para lograr mayor concentración, aunque, fue una actividad que les generó gracia, algunas personas se mantuvieron atentas a lo que las demás hacían, se finalizó con éxito.

Como tercera actividad se realizó una ronda de presentación para conocer a cada una de las personas participantes solicitándoles que dijeran su nombre y que contestaran a la pregunta “¿cómo me siento hoy?”. Las personas fueron compartiendo sus respuestas, unas no tan seguras de qué contestar a la pregunta, sin embargo, algunas de las respuestas dadas fueron: tranquila, relajada, feliz, normal, confundida, decepcionada, cansado, bien, aburrido y “ahuevado”. Lo anterior refleja que para un porcentaje de personas es más fácil identificar emociones o sentimientos que para otras, ya que en ocasiones mostraron timidez para participar.

En relación con la cuarta actividad llamada “Conectando conmigo misma o conmigo mismo”, fueron escribiendo en post-its las respuestas a las siguientes frases incompletas: “He sentido vergüenza cuando: _____; Cuando siento miedo lo primero que hago es: _____ Cuando alguien hace algo que me incomoda yo: _____”. Una vez que llenaban cada frase tuvieron que pegarlo en el cartel correspondiente, tal y cómo se observa en la figura 2.

Figura 2. Cartel de actividad 4



Nota. Creador por un grupo de estudiantes sección 7-5 del C.T.P de Carrizal (2024).

Después se llevó a cabo la quinta actividad denominada “Conociendo la autocompasión”, en donde se les comentó algunos datos de la adolescencia y, además, introdujo el tema de la autocompasión y sus tres componentes haciendo uso de una presentación elaborada en el programa de diseño denominado “*Canva*”.

Por último, como sexta actividad se dividió a la población en cinco grupos de 5-6 personas para que hicieran un cuento corto en donde se refleja lo que más les llamó la atención sobre la autocompasión. Además, se les solicitó dos requisitos uno de ellos fue que el cuento tuviera un título creativo, obteniendo los siguientes resultados: “El único problema”, “Yo”, “Inseguridad en los Juegos”, “La bondad de Katherine” y “Bondad hacia nosotros”. Otra de las peticiones fue que utilizarán al menos uno de los componentes de la autocompasión, posteriormente, dos grupos lograron compartirlo en plenaria porque sonó el timbre para el receso de almuerzo.

Cabe destacar que durante la realización del cuento mostraron anuencia, organización y creatividad, por lo que, cuando en uno de los grupos las personas no estaban colaborando, entre ellas mismas se motivaron y delegaron funciones, por ejemplo, dibujar o

decorar las portadas. En las figuras 3 y 4 se puede visualizar el trabajo grupal y las portadas de los cuentos.

Figura 3. Uno de los grupos elaborando el cuento



Nota. Grupo de estudiantes sección 7-5 del C.T.P de Carrizal (2024).

Figura 4. Portadas de los cinco cuentos realizados



Nota. Creado por un grupo de estudiantes sección 7-5 del C.T.P de Carrizal (2024).

Como conclusión del día se identificaron tres aspectos para el aprovechamiento de los siguientes talleres, en primer lugar, que la mayoría de actividades fueran grupales, en segundo lugar, que realizarán los aportes por escrito y voluntariamente de forma verbal, ya que esta última les generaba vergüenza y, en tercer lugar, la cantidad de actividades

definitivamente tenía que ser menor para captar el foco de atención de cada persona. Esto último porque impresionaron inquietud e inatención, ya que estaban pendientes de otros asuntos, por ejemplo, la hora del receso, la clase que seguía o hacer la fila del comedor a tiempo a la hora del almuerzo. Por lo que, aunque se esperaba realizar cada taller en 60 minutos, a partir de la primera experiencia y de la disminución de actividades se logró trabajar en alrededor de 70 minutos efectivos.

Taller 2

Con respecto al día dos, la actividad se llevó a cabo para desarrollar el primer componente de la autocompasión, “Bondad hacia una misma o uno mismo vs autocrítica” y se realizaron cuatro actividades. En esta ocasión las personas participantes no quisieron sentarse en un círculo en el suelo, por lo tanto, se mantuvieron en los pupitres y como actividad de bienvenida se les recordó los “acuerdos de convivencia” y luego, se les leyó brevemente una afirmación que se encuentra en el capítulo 2 de “El Pequeño Libro de la meditación: Adquiere valor y autoestima” que hablaba sobre el reconocimiento de una misma como un ser emocional. Además, se les entregó unos pétalos de papel en donde debían completar de manera individual la siguiente frase “me reconozco a mí misma como una persona: _____”, posteriormente se les solicitó pegarlos en una cartulina en donde poco a poco se iba formando una flor, tal y como se visualiza en la figura 5.

Durante la actividad se notó el entusiasmo de participar y la colaboración entre las personas, cuando, por ejemplo, alguna no sabía que escribir.

Figura 5. Actividad de frase incompleta “Me reconozco a mí misma como una persona_____”



Nota. Creado por un grupo de estudiantes sección 7-5 del C.T.P de Carrizal (2024)

Por otro lado, se proyectaron las diapositivas que contenían información acerca de la bondad hacia una misma o uno mismo vs autocrítica. Acto seguido se realizó la actividad denominada “concientizando ando”, la cual tenía como finalidad formar los grupos que crearon los cuentos el primer día para que identificarán características del componente en cuestión y lo plasmaran en un collage colaborativo con frases, dibujos y recortes.

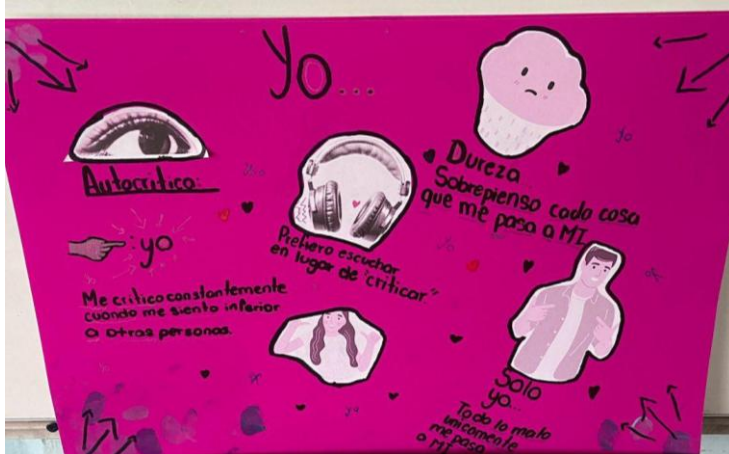
Para esta actividad además de devolverles el cuento, se les aportó alrededor de diez recortes relacionados con los cuentos para que los utilizarán deliberadamente y parte de las indicaciones fue que podían dibujar o anotar palabras claves. En esta actividad la persona facilitadora pasó por cada grupo para retomar las indicaciones y plantearles algunas preguntas generadoras para facilitar lo que deseaban plasmar en el collage. En las figuras 6, 7 y 8 son ejemplos de los collage realizados:

Figura 6. Collage cuento 1: "El único problema"



Nota. Creado por un grupo de estudiantes sección 7-5 del C.T.P de Carrizal (2024)

Figura 7. Collage cuento 2: "Yo"



Nota. Creado por un grupo de estudiantes sección 7-5 del C.T.P de Carrizal (2024)

Figura 8. Collage 4. “La Bondad de Katherine”



Nota. Creado por un grupo de estudiantes sección 7-5 del C.T.P de Carrizal (2024)

Cabe destacar que en los diferentes grupos utilizaron los recortes, también escribieron palabras significativas de cada cuento y utilizaron otros recursos para brindar color y hacer dibujos en los collages. Por ejemplo, en la figura 8 resaltan los corazones y las caritas que reflejan diferentes emociones.

Por último y con la finalidad de que las personas pudieran incluir las meditaciones cortas como parte de su rutina se les entregó dos ejercicios para la casa con la consigna de realizar al menos cinco meditaciones en alrededor de 15 días. Asimismo, se les brindó una hoja de trabajo para registrar el ejercicio realizado. Sin embargo, solo tres personas realizaron la tarea y compartieron con el grupo haberse sentido “relajadas” y “tranquilas”. El resto del grupo manifestó haber perdido la hoja de registro o bien haber olvidado hacer el ejercicio.

Taller 3

Para el tercer taller se realizaron una actividad de bienvenida y otras dos para trabajar el segundo componente de la autocompasión: la humanidad compartida vs aislamiento. Cabe

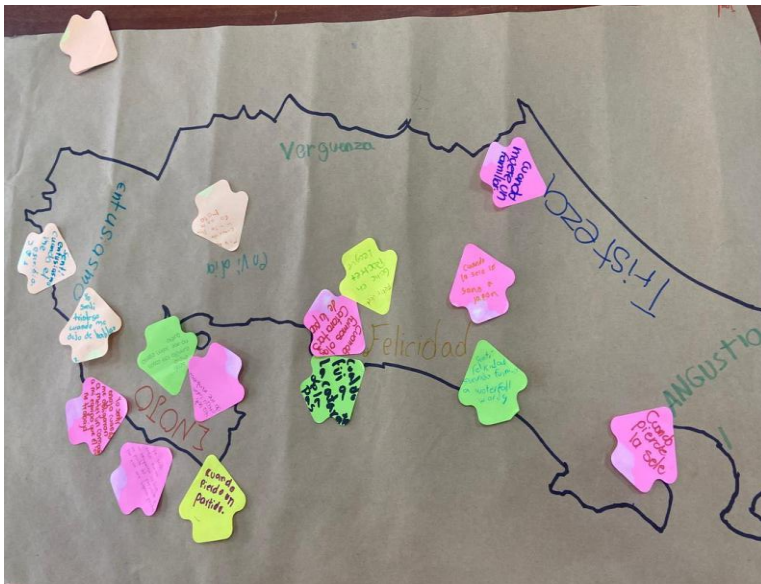
señalar que, para ese día, únicamente se contó con la mitad del grupo, porque la otra parte tenía libre ya que la profesora de la especialidad no asistió ese día al colegio. Por lo tanto, el curso del taller fue más fluido que las veces anteriores, porque se pudo realizar un mayor manejo del grupo por la cantidad de personas participantes.

En primer lugar, como dinámica de apertura se utilizaron de nuevo un par de tarjetas del Juego de Cartas de Vaso Lleno, las cuales fueron: ¿Si pudiera gobernar mi país, ¿qué haría? o ¿Si pudiera hacer una poción mágica, para qué sería? La mayoría eligió contestar la primera, brindando respuestas dirigidas a crear proyectos o acciones para el bienestar animal y para el ambiente.

Como segunda actividad se llevó a cabo un “círculo de historias”, en donde cada persona compartió por escrito una breve historia personal anónima sobre un momento en el que se sintió sola o incomprendida. Una vez que todo el grupo completó la consigna, se eligieron dos de los papeles aleatoriamente y estos fueron leídos en voz alta. Lo anterior para invitar al grupo a reflexionar sobre cómo esa experiencia la pudo haber vivido más de una persona, es decir, que por compartir una misma condición: ser humanos, las personas compartimos vivencias, no hay exclusividad.

Posteriormente se realizó la tercera y última actividad de ese día la cual estaba pensada para realizar en dos equipos, sin embargo, como se mencionó al inicio no se contaba con la totalidad de la sección entonces se realizó en un solo grupo. Esta actividad se denominó “el mapa de la empatía” y consistió en entregarles una hoja grande de papel grande para que dibujarán un mapa en donde representaron las emociones que todas las personas del grupo habían experimentado en algún momento de sus vidas, por ejemplo, la tristeza o la envidia. Luego, cada participante escribió en una nota, ejemplos de situaciones que podrían llevarlos a esas emociones y los colocaron en la emoción correspondiente dentro del mapa, tal y como se visualiza en la figura 9. Además, la finalidad de esta dinámica fue generar una discusión y reflexión sobre cómo las emociones propuestas y las experiencias manifestadas son parte de la condición humana.

Figura 9. Resultados de la actividad #3 denominada: “Mapa de la empatía”.



Nota. Creado por un grupo de estudiantes sección 7-5 del C.T.P de Carrizal (2024)

Taller 4

En el cuarto y último taller, se contó con la totalidad de la sección, es decir con 30 personas. Como actividad de bienvenida se les solicitó sentarse en el suelo formando un círculo y como centro de ese círculo se colocaron diferentes recursos que han sido utilizados en los talleres anteriores para simbolizar el trabajo que se ha venido realizando. Por ende, a través de una ronda las personas fueron contestando a una o a las dos preguntas del juego de cartas de Vaso Lleno, las preguntas fueron: Si pudiera viajar en el tiempo, ¿a dónde iría? o Si pudiera ser un animal, ¿cuál sería y por qué? Cada participación fue de gran valor para el comienzo de la actividad y se identificó como factor común el deseo de volver a la niñez.

La segunda actividad fue comentarles y profundizar en el tercer y último componente de la autocompasión, la “Atención plena vs sobreidentificación” con la finalidad de desarrollar las dos actividades que estaban planeadas. Seguidamente se dividió al grupo en dos, la división se realizó por especialidad para que pudieran trabajar con las personas que usualmente comparten en su día a día, ya que se notó la existencia de grupos de pares consolidados, lo cual propicia que las personas se sientan cómodas y en confianza. Una vez

ubicados los dos grupos, se entregó un escenario a cada uno, el primero se trató de una persona estudiante que recibe una mala nota en un examen y el segundo, de alguien que había tenido una discusión con una amistad. La indicación para el desarrollo de la actividad fue discutir cómo podría ser la reacción de una persona que ha fortalecido la atención plena versus una que se siente sobre identificada; posteriormente compartieron con el resto del grupo las conclusiones a las que llegaron.

Como cuarta actividad se les solicitó que de forma individual propusieran al menos tres estrategias, prácticas o recomendaciones para ser una persona autocompasiva. Por lo que cada participante anotó en un trozo de papel las ideas que consideraron valiosas para poner en marcha la habilidad de la autocompasión.

Finalmente, se realizó un cierre en donde resaltaron los aspectos más significativos de la serie de talleres y les solicitó que de manera voluntaria completarán la frase “para mi autocompasión es: _____” en una grabación de video en dónde se iba a proteger su imagen. Para esta actividad únicamente participaron 6 personas y se realizó para generar un espacio participativo donde se escuchen sus voces.

Análisis crítico del proceso

El proceso de recolectar información para el diseño de la guía didáctica que, consistió en la realización de una serie de talleres impartidos a un grupo de estudiantes de séptimo año del Colegio Técnico Profesional de Carrizal y de los cuales se dará más detalle en los siguientes párrafos, busca reunir datos significativos que contribuyan a la importancia de contar con espacios distintos y ajenos a la educación tradicional, entendiendo esta última “como la mera transmisión de conocimientos y del educador o la educadora como persona experta poseedora de la verdad única y absoluta” (University for Peace, 2011, p.34).

Lo anterior coincide con el constructo compartido por Freire, “la educación bancaria”, la cual consiste en la relación vertical que existe a la hora de transmitir los conocimientos entre la persona educadora y las personas estudiantes. Además, esta se presenta como la

forma única en la que se pueden socializar la información, causando así la minimización y mutismo del otro (estudiantes) (Paulo Freire, 1992, citado por Gómez, 2008). Y es de sumo valor reflexionar acerca de dicho constructo con la finalidad de valorar si en la malla curricular existente es de carácter urgente abrir camino a alternativas que busquen la creación de espacios que promuevan valores como la humanidad, el respeto, la solidaridad, la tolerancia y el amor, potencializando así una Cultura de Paz.

Además, la necesidad de conocer los sentires, pensares y perspectivas del grupo con el que se trabajó yace en que la autora, durante cinco años, se ha posicionado en ámbitos donde se atajan todo tipo de violencias y principalmente las que se dan entre personas menores de edad: el Poder Judicial de Costa Rica. La autora se destaca en este ámbito y debido a su formación base en psicología, ha identificado que la mayoría de personas que llegan al sistema judicial, sea como ofensores u ofendidas, cuentan con un “maletín” de vivencias que de una u otra forma les ha direccionado a terminar en un Juzgado Penal Juvenil.

Estar en las aulas y ser parte de la comunidad educativa permite comprender su realidad y ver desde otros lentes que hay temas que siguen latentes, en apariencia porque no tienen auge. No obstante, es por ello que en el presente análisis se espera visibilizar lo enriquecedor que podría ser trabajar la habilidad de la autocompasión con personas estudiantes para la promoción de valores como los ya mencionados y así mitigar los diferentes actos de violencia, principalmente aquellos que implican violentarse a sí mismas o mismos y las agresiones físicas o emocionales a otras personas. Y para ello, se va a hacer énfasis en varios de los aportes realizados por Kristin Neff, psicóloga estadounidense con experiencia en el área educativa, además es considerada una de las líderes en el campo de la autocompasión.

“Neff (2003) comenzó con el estudio de la autocompasión como un modo más saludable de relacionarnos con nosotros mismos, especialmente al enfrentarnos con momentos de dolor, fracaso o sufrimiento” (citado en Múzquiz et al, 2021, p.24). Lo anterior, es una invitación a reconocernos como humanos y a tener mayor comprensión por lo que

sentimos ante situaciones difíciles, que podrían llevarnos a tomar acciones no tan positivas en contra de nuestra integridad o la de otras personas y que podrían escalar a conducta violenta.

Dando continuidad a lo mencionado en el primer párrafo de este apartado, los talleres realizados se llevaron a cabo con la finalidad de responder a los dos primeros objetivos específicos del presente trabajo. Además, cabe destacar que desde la primera sesión con el grupo de estudiantes se identificó que la cantidad de actividades elegidas no debían ser más de cuatro, esto en función de responder a las necesidades de las personas participantes y asimismo para aprovechar el tiempo al máximo y cumplir con el propósito de cada sesión.

Por lo tanto, las actividades planteadas de la segunda sesión en adelante fueron más cortas y, además, permitieron que las personas se expresaran desde otro lugar, por ejemplo, desde los dibujos y principalmente desde la escritura, es decir, no necesariamente a través de la expresión oral, debido a que cuando se realizaron actividades de participación verbal el grupo no mostró la misma disposición, se les percibió con vergüenza y con temor a la desaprobación por parte del resto de estudiantes.

Aunado a lo anterior, al ser un proyecto de investigación acción, la adaptación es parte fundamental del proceso y principalmente la adherencia a la población como tal. En este caso, es importante visualizar que parte de la línea de trabajo estuvo basada en la investigación participativa basada en la comunidad (Community Based Participatory Research -CBPR por sus siglas en inglés). En este tipo de investigación la población tiene un rol protagónico, de tal manera que las iniciativas que surgen toman en cuenta su identidad y parten de sus propias necesidades y fortalezas. Por otro lado, uno de los principales elementos CBPR es crear una alianza con diversos actores sociales (población, autoridades, líderes comunales, equipos de investigación, académicos, entre otros) para la construcción de lazos de confianza que pongan fin a la jerarquía tradicional de quien sabe, quien recibe y quien decide, es decir, se evitan los desbalances de poder dentro del proceso (Arenas et al, 2024, p.422)

El interés de crear una Guía Didáctica responde a velar por la ejecución de algunos de los derechos plasmados en el Código de Niñez y Adolescencia de Costa Rica, por ejemplo, en el artículo 20° se encuentra el derecho a la información, el cual indica que “las personas menores de edad tendrán el derecho de obtener la información, sin importar su fuente y modo de expresión, en especial la que promueva su bienestar social, espiritual y emocional, así como su salud física y mental”. Y también, al artículo 56° el cual hace referencia al derecho al desarrollo de potencialidades, es decir,

Las personas menores de edad tendrán el derecho de recibir educación orientada hacia el desarrollo de sus potencialidades. La preparación que se le ofrezca se dirigirá al ejercicio pleno de la ciudadanía y le inculcará el respeto por los derechos humanos, los valores culturales propios y el cuidado del ambiente natural, en un marco de paz y solidaridad.

Finalmente, el artículo 73°, el cual se refiere a los derechos culturales y recreativos. En otras palabras:

Las personas menores de edad tendrán derecho a jugar y participar en actividades recreativas, deportivas y culturales, que les permitan ocupar provechosamente su tiempo libre y contribuyan a su desarrollo humano integral, con las únicas restricciones que la ley señale. Corresponde en forma prioritaria a los padres, encargados o representantes, darles las oportunidades para ejercer estos derechos.

Si bien cada uno de los derechos mencionados se depositan en una o varias personas responsables, que usualmente son su madre o padre de familia o persona encargada legal. No limita la posibilidad de que las personas menores de edad cuenten con una herramienta como lo es una guía didáctica que sea aplicada por las personas profesionales de la institución en la que estudian, la cual, será de gran beneficio para su desarrollo humano y que, además, aportará a la promoción de una cultura de paz.

Consecuentemente para el presente análisis se va a profundizar con mayor detalle en la información aportada por las personas participantes y la relación que existe con los siguientes ejes: narrativas de la autocompasión; relación entre auto juicio y bondad hacia una(o) misma (o); relación entre humanidad compartida y aislamiento, relación entre atención

plena y sobre identificación; desarrollo de habilidades emocionales y aproximación crítica al enfoque de autocompasión en la Educación para la Paz. A continuación, se desarrollará cada uno de los ejes mencionados, los cuales se sustentan en las aportaciones por escrito realizadas por las personas participantes:

1. *Narrativas de Autocompasión*

En el presente trabajo se considera apropiado analizar la narrativa común que se dio entre las personas participantes, principalmente porque tal y como lo menciona la investigación narrativa, esta permite analizar la experiencia humana y más allá de eso comprenderla (Blanco, 2011). Es por ello que, a partir de las actividades de frases incompletas y creación de cuentos se pudo identificar que en primer lugar las personas participantes son capaces de reconocer situaciones que les genera vergüenza, miedo e incomodidad. Por ejemplo, cuando se les solicitó completar la frase “he sentido vergüenza cuando:”, mencionaron escenarios que hacían referencia: al primer día de clases, a hablar en público, a caerse, entre otros. Asimismo, cuando completaron la frase “cuando siento miedo lo primero que hago es:”, respondieron que acuden a una persona cercana, ya sea su madre o su padre, también manifestaron que realizan rezos u oraciones a la deidad en la que creen, asimismo que en ocasiones detonan en llanto o bien intentan tranquilizarse. Y, por último, con respecto a la frase “cuando alguien hace algo que me incomoda yo:”, indicaron que se alejan de esa persona o del lugar, que hablan con una persona de confianza, además, expresaron que en ocasiones sienten “tristeza”, “enojo” y “malestar”.

Por lo tanto, a partir de dichas intervenciones se logró identificar que las personas adolescentes, si bien pueden sentir vergüenza o inquietud cuando se les solicita información sobre sus sentimientos y acciones, logran expresarse. Y esta identificación refleja la posible comprensión que existe en cuánto a los componentes de la autocompasión, lo cual también se confirma a través de los trabajos grupales en donde crearon cuentos cortos y en donde además incorporaron elementos y características relevantes dentro de la habilidad de la autocompasión.

Para el presente análisis se destacarán algunas ideas planteadas, por ejemplo, en el cuento denominado: “El único problema”. Las personas estudiantes explícitamente indicaron, “un día él se sintió completamente solo y triste, él decía que era el único. Unos días después se dio cuenta de que no era único con ese problema”; lo anterior refleja lo contrario a uno de los elementos que plantea Kristin Neff, “humanidad compartida vs sentimientos de aislamiento”.

A manera de ejemplo, también en otro de los cuentos llamado “Inseguridad en los Juegos”, las personas participantes fueron capaces de visibilizar otro de los componentes: la bondad hacia uno mismo vs auto juicio, en las siguientes líneas: “Michael se sintió frustrado toda la tarde y nada le hizo sentir mejor. Después de ese partido perdió la confianza en sí mismo y se juzgaba con dureza cada error que cometía. Cuando lo invitaron a un equipo profesional rechazó, diciéndose que era tan malo que debía ser por pena que lo invitaron”. En el cuento se puede visualizar la interiorización realizada por las personas estudiantes del contenido compartido y también cómo a través de un ejercicio creativo pudieron plasmar características valiosas sobre la autocompasión como lo es el auto juicio.

Por otro lado, en el segundo taller, las personas participantes también identificaron diferentes características sobre sí mismas completando la frase “Me reconozco a mí misma como una persona:”, en donde se obtuvieron respuestas como: creativa, loca, callada, responsable, tremenda, feliz, entre otras. Si bien el ejercicio es sencillo, permite reflexionar sobre su autopercepción, lo cual, dentro de la autocompasión es importante, debido a que pueden considerarse indicadores de cómo a partir de la perspectiva que tienen acerca de ellas mismas se tratan cuando están atravesando momentos de dificultad, porque retomando la definición que brinda Neff (citado por Hierro, 2022)

La autocompasión como la capacidad de concedernos a nosotros mismos la misma amabilidad y comprensión que ofreceríamos a un amigo que está pasando por dificultades, lo cual implica relacionarse con uno mismo durante los momentos difíciles con una sensación de cuidado y calidez (p.13).

Es decir, la autocompasión pretende que las personas conecten con sí mismas desde la calidez humana y la sensibilidad cuando estén viviendo situaciones difíciles o desagradables para evitar el auto juicio. Tal y como lo menciona García (2016):

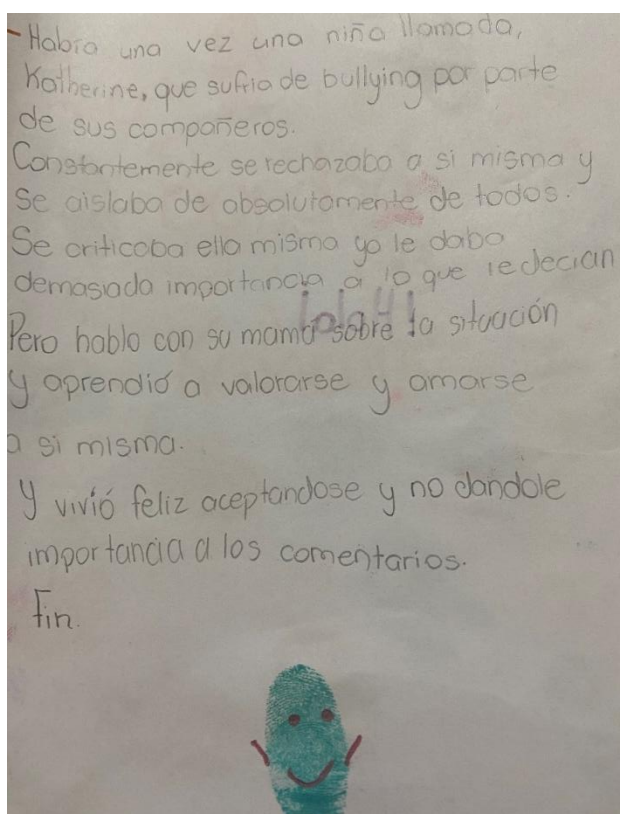
(...) si entendemos que un sujeto con una percepción negativa de sí mismo, que se avergüenza de aspectos internos de sí mismo y se trata con hostilidad por ello (autojuicio), tenderá a estar más enfocado sobre esos aspectos que rechaza, quedando de alguna manera “pegado” a sus limitaciones (p. 21).

Por consiguiente, si bien la autocompasión busca que las personas se vean y traten con bondad, amor y cuidado, es importante analizar que esto se encuentra relacionado con la ética del cuidado que promueve Comins, la cual busca ir más allá de lo privado, es decir, de lo individual, debido a que el ser humano se encuentra interconectado con otras experiencias humanas y en ocasiones comparten algunos aspectos morales básicos como lo son el compromiso, la responsabilidad o la empatía, principios que, en definitiva, apuntan a una sociedad civil sana, íntegra y activa.

2. *Relación entre auto juicio y bondad hacia una(o) misma (o)*

Este es el primer componente de la autocompasión que se van a analizar a partir de ciertas actividades realizadas, por ejemplo, con la elaboración de un collage se pudo recabar que las personas identificaron características pertenecientes a la bondad y al auto juicio respectivamente. Cabe destacar que el ejercicio no se trataba de una situación o vivencia personal, sin embargo, lograron identificar características particulares. Por ejemplo, en el cuento denominado “La bondad de Katherine”, el cual corresponde a la figura 10, se pueden visualizar algunas tales como: “la aceptación”, “el amor propio”, “el valorarse”, “empatía”; y otras que se relacionan con el auto juicio: “rechazo”, “crítica”, “comparación”, “aislamiento” y “tristeza”.

Figura 10. Cuento “La Bondad de Katherine”



Nota: realizado por un grupo de personas participantes del taller (2024).

En relación con el ejercicio del collage las personas identificaron sentimientos y necesidades que son comunes a nivel personal o colectivo tal y como se visualiza en la figura 10. Por lo tanto, tal y como lo menciona Aguado (2018) “el cuidado propio, así como el cuidado de los otros y otras, constituyen indudablemente una manera de relacionarnos al dar respuesta a las necesidades o inquietudes vitales propias y de otros, sean individuos o colectividades” (p. 41).

Lo anterior promueve que las personas adolescentes generen y creen espacios de cuidado propio y así como del cuidado de otras personas. Y que esto se trata de un derecho humano que busca el reconocimiento de la dignidad humana, (De Roux, 2009, citado en Aguado (2018), la cual es entendida como:

El inmenso valor no negociable, no entregable, no sustituible que tenemos como personas, y que asumimos al ser responsables y coherentes con ese valor, con determinación y carácter, para protegerlo por encima de todo, al lado y por respeto de

los demás seres humanos, nuestros conciudadanos y conciudadanas y de nosotros mismos (p.48).

A partir de los hallazgos y relaciones que las personas estudiantes fueron encontrando en los ejercicios realizados es importante resaltar que es una suma a la promoción de una Cultura de Paz. Debido a que esta incluye el desarrollo de la paz interior, es decir, el bienestar emocional y, por ejemplo, con la creación de los cuentos, fueron visibilizados valores que ante experiencias adversas la persona tiene para cuidar de sí y tratarse con amor. En este caso según la Dra. Jennifer Ashton (2020), “el autocuidado es una actitud radical de escucha y de mirada hacia uno mismo que abarca todas las facetas de la vida” (citado por Díaz, 2021, p.11). Por otro lado, Díaz (2021) también hace referencia a la autocompasión como un valor relacionado con el área emocional de la autoestima y la paz interior (p.13).

Por otro lado, en el ejercicio que se trataba de completar la frase “me reconozco a mí misma como una persona: _____”, las respuestas brindadas hacían referencia a cualidades o características sobre sí mismas, por ejemplo en la figura 11 se pueden leer algunas como: “inteligente”, “tranquila”, “amable”, “responsable”, además, también hubo respuestas tales como, “odiosa”, “tremenda”, “explosiva”, “negativa”, “callada”, entre otras. Esto refleja cómo se manifiesta la bondad o el autojuicio en el concepto que las personas participantes tienen sobre ellas mismas, lo cual se considera un factor de suma importancia para fomentar espacios en donde exista la posibilidad de reflexionar acerca de cómo nos reconocemos. Por otro lado, es importante, como parte de la metodología implementar una especie de debate interno para conocer qué tan favorable está siendo la forma en que se reconocen en su desarrollo personal.

Figura 11. Ejemplo de respuestas a la frase “Me reconozco a mí misma como una persona:

_____”



Nota: algunas de las respuestas de las personas estudiantes (2024).

3. Relación entre humanidad compartida y aislamiento

Como segundo componente se tiene la humanidad compartida y el aislamiento. Y en esta ocasión a partir de la reflexión, reconocimiento y consciencia que hicieron las personas participantes acerca de sí mismas como seres individuales e interconectados en las actividades denominadas “Círculo de Historias y Mapa de la Empatía”, se visualizó como el movimiento del comunitarismo se encuentra implícito en este grupo. Específicamente porque la participación y la influencia de una o más personas, permitió una correcta comprensión sobre la importancia de la humanidad compartida en sus vidas y además, de cómo sobrellevarla cuando se atraviesa una situación que no necesariamente es exclusiva de una sola persona. Al realizar estas actividades las personas participantes concientizaron acerca de lo mencionado, reconociéndose así mismas como seres individuales sujetos de derechos, pero también como seres que viven en comunidad, por lo que se pudo reforzar la idea de que el cuidado debe extenderse más allá del ámbito privado, es decir, de la individualidad.

para prevenir ese aislamiento o distanciamiento físico, emocional y mental que se puede dar y que podría afectar de formas inconcebibles a quienes lo viven.

En conclusión, la relación que existe entre este componente y una Cultura de Paz, es que es urgente intervenir en la situación actual de las relaciones interpersonales porque sería una irresponsabilidad seguir postergando las formas de asegurar o acercarnos al bienestar colectivo y la seguridad individual para hacer frente a las diferentes manifestaciones de violencia que existen.

Además, tal y como lo menciona Romero (2016):

(...) podemos decir que la paz es un proceso dinámico y continuo de participación integral del individuo con la sociedad, el cual sus principios y valores generan actitudes y orientan sus acciones por medio de la comunicación que se dirige hacia la resolución de conflictos en rechazo de la violencia (p.136).

En efecto abordar este componente de la autocompasión es una propuesta interesante para promover la paz dentro de un plano estructurado y vertical, es decir, el educativo. Principalmente porque se requiere de dinamismo, participación, integralidad de principios y valores individuales para la reconstrucción del tejido social que actualmente nos envuelve.

4. Relación entre atención plena y sobreidentificación

Como tercer y último componente se encuentra la atención plena vs la sobreidentificación, y entre las conclusiones a las que llegaron las personas participantes se destacan: la consciencia acerca de cómo actuaría una persona con la habilidad de la atención plena desarrollada vs a alguien que se sobreidentifica con lo que le ocurre; la capacidad de identificar prácticas o hábitos que podrían contribuir a ser una persona autocompasiva, por ejemplo: hacer respiraciones profundas, jugar, buscar ayuda profesional, meditar, salir a correr o caminar, hablar con una persona de confianza, entre otras actividades.

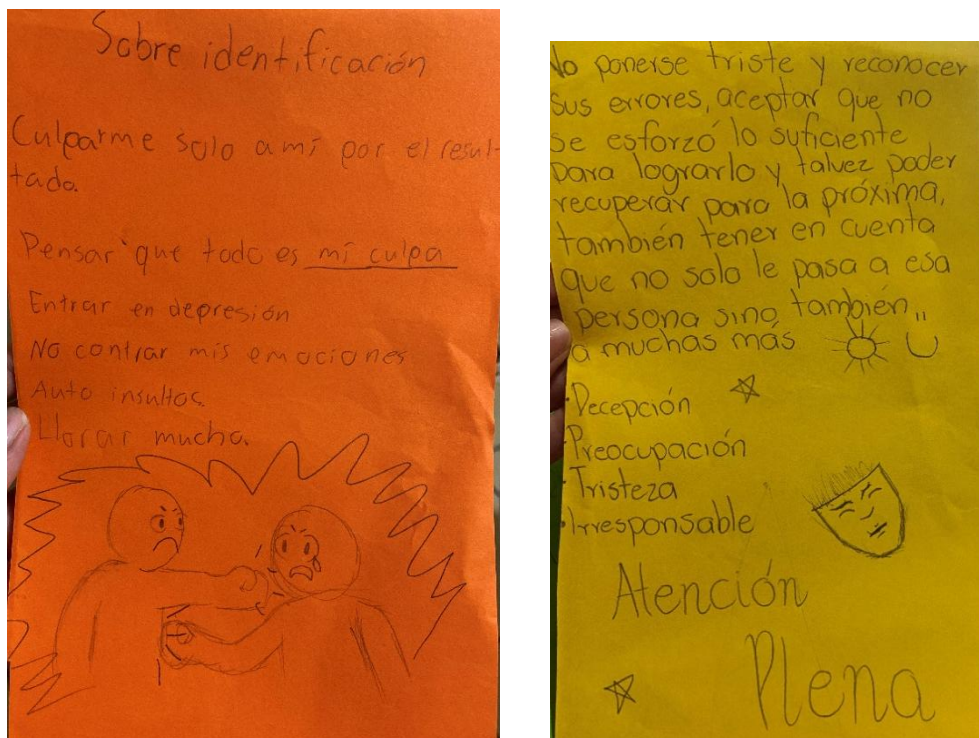
Teniendo en cuenta lo mencionado, la acción de cuidar se encuentra estrechamente ligada a todas las iniciativas que el grupo mencionó, de acuerdo con Comins (2008):

El cuidado como proceso social y como actividad propia de una sociedad civil participativa se desarrolla en tres fases que se pueden resumir en: 1. Ser sensibles y detectar las necesidades sociales, 2. Asumir la responsabilidad y la potencialidad para ser agente de cambio, 3. Realizar las acciones pertinentes (p. 27).

Si bien Comins invita a la aplicación de las tres fases para con las otras personas, es una acción que se puede procurar aplicar a nivel personal, es decir, que exista honestidad y transparencia a la hora de detectar sus propias necesidades, de asumir la responsabilidad para cambiar o mejorar lo que corresponda a partir de prácticas concretas que aporten en su bienestar e integridad humana.

Por ejemplo, las personas participantes en uno de los ejercicios destacaron algunos escenarios que se podrían dar cuando una persona se encuentra inmersa en situaciones adversas y cómo actuaría desde la sobreidentificación o, por el contrario, cuando se permite prestar atención de forma genuina a lo que está viviendo, que sería la atención plena. A continuación, un ejemplo de las respuestas:

Figura 13. Ejercicios de atención plena y sobreidentificación



Nota: ejercicios de las personas participantes cuando trabajaron los cuentos desde ambos lados del este componente (2024).

A partir de las respuestas dadas las personas realizaron un análisis con ojos reflexivos acerca de los dos panoramas propuestos, por lo tanto, esto sigue contribuyendo a la importancia de trabajar la autocompasión como una herramienta que fomenta la armonía propia y para con las demás personas. Por lo tanto, según los hallazgos encontrados si una persona realiza ejercicios o actividades en las que se fomentan los tres componentes de la autocompasión, debido a que pueden recuperarse y construirse los valores indispensables para la sana y plena convivencia.

Por último, al reunirse cada uno de los aspectos que surgieron en las actividades realizadas para trabajar los tres componentes de la autocompasión, tales como: el cuidado, el amor propio, la aceptación, la comprensión, la responsabilidad, la consciencia individual y colectiva, entre otro, podrían convertirse parte de los pilares para alcanzar una verdadera Cultura de Paz. Principalmente porque esta se nutre de una serie de valores, actitudes, tradiciones, comportamientos y estilos de vida basados según el artículo 1, inciso A, de la Declaración sobre una Cultura de Paz en: el respeto a la vida, el fin de la violencia, la promoción y la práctica de la no violencia por medio de la educación, el diálogo y la cooperación.

5. Desarrollo de habilidades emocionales

Con respecto al desarrollo de habilidades emocionales, se destacan el reconocimiento, la comprensión, la honestidad y la humildad que han reflejado las personas estudiantes en sus participaciones. Tal y como lo menciona Hierro (2022):

(...) ensayar habilidades para mejorar el bienestar y la felicidad debiera ser una de las medidas preventivas utilizadas desde edades tempranas para disminuir la vulnerabilidad que experimentan en su maduración los adolescentes, una etapa idónea para ello porque es un periodo crucial en su desarrollo personal y emocional (p.15).

Por otro lado, con las habilidades sociales se espera según Buxarrais (1997), “el desarrollo de los comportamientos y las actitudes prosociales que permitan enfrentarse de forma positiva a los problemas sociales y de carácter personal, aumentando la propia autoestima y mejorando las relaciones con los demás” (p. 139).

En relación con lo anterior, potencializar la autocompasión como una habilidad personal más dentro del bagaje existente podría favorecer el desarrollo integral de las personas adolescentes y su relación con el mundo. Debido a que a partir de esta nueva propuesta se estarían trabajando: el reconocimiento de cualidades o características propias, así como de emociones que generan malestar o incomodidad; la concientización de que las propias experiencias no necesariamente son exclusivas de una misma y la importancia de tratarme con cuidado y amor. Estas son de gran importancia para la convivencia pacífica, y si bien fomentar la autocompasión parecer ser una propuesta atrevida e innovadora, tal y como lo menciona Bona (2021) en su libro “Humanizar la Educación”:

Pero realmente la innovación es mucho más, e incluye la educación del ser humano de forma integral, teniendo en cuenta razón y emoción, individuo y sociedad, la mejora a nivel individual y colectivo (p.179).

6. Aproximación crítica al enfoque de autocompasión en la Educación para la Paz.

La pertinencia de la implementar la autocompasión como una competencia o habilidad dentro de los procesos educativos actuales humanos es una opción importante en la promoción de una Cultura de Paz porque como se ha mencionado, esta permite que las personas interioricen la responsabilidad que tiene con ellas mismas, su reconocimiento como un ser con intimidad, sentimientos y emociones (Díaz, 2019,). Además, la autocompasión como tal en apariencia no está incluida en los espacios de crianza y /o educación (formal o informal) costarricenses, así como tampoco se les ha dado la importancia necesaria a las habilidades socioemocionales. Por ello, es que surgió la inquietud de visibilizar y plantear la como una propuesta que sea abordada desde los enfoques de la Educación para la Paz y los Derechos Humanos.

En concordancia con lo mencionado por Fernández (2014):

En la práctica de una epistemología sistémica, la visión desde la paz (y no sólo desde la violencia) está también presente haciendo que la intervención tenga un carácter preventivo, al implementar acciones o promover estrategias en función de los actores, circunstancias y contextos, destinadas a desarrollar la cultura de paz y evitar, en lo posible, la aparición de la violencia. (p. 120)

Por último, cabe destacar que para Galtung (1981) la violencia se trata de “algo evitable que obstaculiza la autorrealización humana” (citado por Jares, 2005, p.124. En razón de ello uno de los mayores intereses existentes es que la Guía didáctica funcione como una herramienta para la prevención de la violencia que se da en las personas adolescentes estudiantes, debido a las afectaciones que puede ocasionar a nivel de salud física y mental, así como en su desempeño en casa y el centro educativo, es decir, en su funcionalidad en diferentes ámbitos de la vida. Y que, por el contrario, se abra camino al diálogo, a los espacios libres de juicios donde exista valores y principios que aporten en la vida de cada una de las personas adolescentes.

Conocimientos clave adquiridos por las personas estudiantes

Es importante sistematizar aquellos conocimientos que fueron adquiridos por la población estudiantil durante las sesiones realizadas con el fin de visibilizar la importancia de fortalecer aquellas propuestas de educación no formal que emergen a partir de una preocupación o necesidad para aportar desde una visión más humana en los procesos educativos actuales. En la tabla 1 se pueden visualizar ocho categorías clave:

Conocimiento	Descripción
Autocompasión como herramienta para la paz interior y colectiva	La autocompasión es esencial para el bienestar personal y la armonía en las relaciones interpersonales. Por lo que, fomentar esta práctica ayudó a crear

	espacios de cuidado propio y colectivo, lo cual es fundamental para construir una Cultura de Paz.
Desarrollo de destrezas emocionales	Las personas estudiantes adquirieron habilidades emocionales como el reconocimiento, la comprensión, la honestidad y la humildad, que son cruciales para mejorar el bienestar individual y la convivencia pacífica.
Valoración y respeto por uno o una misma y los demás	Se promovió el valor del amor propio, así como la aceptación y el respeto por las emociones y necesidades propias y ajenas, contribuyendo a una convivencia más sana y empática.
Prevención de la violencia	Las actividades realizadas demostraron que la autocompasión y el desarrollo de habilidades socioemocionales son herramientas clave para prevenir la violencia, promoviendo la resolución pacífica de conflictos y el fortalecimiento de la seguridad emocional de los individuos.
Conexión y humanidad compartida	Se resaltó la importancia de reconocer que las experiencias y emociones humanas son compartidas, lo cual fomenta la empatía y la conexión entre las personas.
Promoción del diálogo y la cooperación	Se visibilizó que, a través del diálogo respetuoso y la cooperación, se puede resolver conflictos y construir relaciones solidarias.
Importancia de la autocompasión en la educación	Se afirmó que la autocompasión debe ser integrada en los procesos educativos para mejorar el bienestar emocional y la convivencia entre estudiantes, así como para prevenir situaciones de violencia y promover una educación integral.
Reconocimiento de las emociones y la responsabilidad colectiva	Se promovió la consciencia de que es fundamental reconocer las emociones propias y asumir la responsabilidad tanto personal como colectiva para aportar a una convivencia pacífica y a la construcción de una sociedad más justa.

Tabla 1. Categorías de conocimientos adquiridos en actividades relacionadas con la autocompasión y la Cultura de Paz.

Capítulo V

Guía didáctica: “Cultivando la Autocompasión: Una Estrategia Educativa para potencializar una Cultura de Paz con Adolescentes”

Introducción

Esta guía se plantea como una herramienta para implementar actividades y prácticas que fomenten la autocompasión en personas estudiantes entre los 12 y 15 años de edad de Colegios de Costa Rica para potencializar una cultura de Paz. Además, busca ser amigable y accesible, facilitando así al personal docente la integración de la autocompasión como un componente esencial en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Debido a que la autocompasión no solo promueve un ambiente saludable y positivo dentro del aula, sino que también contribuye al desarrollo integral de la población, para el enfrentamiento de retos personales y académicos con mayor resiliencia y empatía.

Por otro lado, la integración de la autocompasión en el sistema de educación tradicional se trata de una invitación para replantearse este, así como para valorar la inclusión de prácticas educativas liberadoras que apunten al bienestar integral de las personas estudiantes. Y ¿cómo podría darse esto?, si nos basamos en el pensamiento de Paulo Freire de generar diálogo, es decir, de dar voz a las personas, esta estrategia educativa es lo que espera: fomentar espacios de diálogo interno y externo. Según Freire (1968) “la palabra es lugar de encuentro y de reconocimiento de las conciencias, también lo es de reencuentro y de reconocimiento de sí mismo” (p.14), en el cual las personas puedan reconocerse a sí mismas dentro su condición como seres humanos que atraviesan dificultades personales que podrían ser compartidas con otras personas porque también las han vivido.

Es por ello que para la preparación de la presente guía se llevaron a cabo una serie de talleres denominados: “Descubriendo la autocompasión: cuidándonos desde adentro”. Fueron cuatro talleres en total con personas estudiantes de la sección 7-5 del Colegio Técnico Profesional de Carrizal, ubicado en la provincia de Alajuela, Costa Rica. Las sesiones estuvieron dirigidas a que las personas estudiantes identificarán a través de diferentes actividades el concepto de autocompasión y sus tres componentes: bondad vs autocrítica; humanidad compartida vs aislamiento y atención plena vs sobre identificación; para que sus reflexiones, sentires, ideas y conocimientos aportarán a la presente propuesta.

A continuación, se desarrolla la importancia de este tipo de herramientas y temáticas en la esfera educativa; así como su abordaje teórico conceptual desde un enfoque de Educación para la paz. Además, se exponen los objetivos que se proponen alcanzar al desarrollar la guía, contenidos, el tipo de metodología y las estrategias didácticas que serán desarrolladas por el cuerpo docente con la población ya mencionada.

Conociendo algunos constructos teóricos

Adolescencia

Hernández Moreno (2011) menciona que en la lengua española es habitual asociar adolescencia con adolecer, es decir, a estar incompleto o carente de algo; sin embargo, es importante comprender que la adecuada relación debe ser con el significado de sufrir y no necesariamente se debe atribuir al periodo cronológico de la vida como tal sino a las experiencias y vivencias que las personas atraviesan. Además, refiere que la adolescencia es un periodo crucial durante el cual se toma una nueva dirección en el desarrollo, se elabora la identidad y se plantea el sentido de la vida, la pertenencia y la responsabilidad social. Sumado a lo anterior, es la etapa en donde entran en una mayor interacción los recursos psicológicos y sociales del individuo y todo lo que el entorno ofrece.

Aunado a lo anterior, la adolescencia es una etapa en donde se dan diferentes crisis y consigo una serie de fenómenos psicológicos que perturban los funcionamientos previos. Carboni (2015) agrega, “esta crisis evolutiva de la persona adolescente atraviesa por completo: los vínculos consigo misma y con el mundo que la rodea, su cuerpo, sus pensamientos, sus valores e ideales; así como también se pueden dar cambios a nivel psicoafectivo y social en las relaciones interpersonales” (p.23).

Tal y como lo menciona Carboni la adolescencia es una etapa que implica una evolución total, se deja de ser infante para comenzar a vivir un capítulo de vida cargado de cambios, retos y novedades.

Por otro lado, Krauskopf (2014) entiende la adolescencia como:

El periodo crucial del curso vital en que los individuos toman una nueva dirección en su desarrollo, alcanza su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, asumen para sí las funciones que les permiten elaborar su identidad y plantearse un sentido de vida propio. (Krauskopf, 2014, p. 10)

Etapas de la adolescencia

Cabe destacar la importancia de conocer e identificar los aspectos que caracterizan la adolescencia por etapas, ya que según Hidalgo y Guemes (2013) consta de tres: la primera adolescencia, la cual va desde los 10 a los 13 años, y se caracteriza principalmente por los cambios puberales. Por otro lado, se encuentra la adolescencia media, esta comprende de los 14 a los 17 años y se identifica sobre todo por la aparición de conflictos familiares, debido a la importancia que tiene el núcleo; se estima que es en esta época cuando pueden iniciarse las conductas de riesgo. Y, por último, la adolescencia tardía, la cual se va desde los 18 hasta los 21 años y se identifica como la fase en donde se da la re aceptación de los valores paternos y la responsabilización de tareas y otros compromisos propios de la madurez.

La autocompasión

En relación con lo anterior, y como pilar en la presente propuesta es importante exponer en detalle sobre el concepto de autocompasión y sus componentes. Neff (2012) determinó que “la auto-compasión implica ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos en vez de criticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes” (citado por Araya y Moncada, 2016, p.69).

Además, Neff (2003) desarrolló la autocompasión en tres elementos que se correlacionan:

Bondad hacia uno o una misma frente a juicio, es decir, tratarnos con amabilidad y cuidado vs autocriticarnos cruelmente; humanidad compartida frente a sentimientos de aislamiento, en otras palabras, entender que todas las personas somos parte de la condición humana, por lo tanto, cometemos errores versus creer que esas situaciones son exclusivas de una misma, y atención plena, es decir que si mantuviéramos una perspectiva esclarecida y equilibrada a nivel mental podríamos experimentar y/o aceptar emociones y pensamientos vs sobreidentificación, es decir, dejarlos llevar o controlar por esas emociones sin prestar atención (Neff, 2009, p.212, resaltados por la autora de esta producción).

Por otro lado, existe un concepto de autocompasión acuñado por Paul Gilbert psicólogo inglés, el cual se basa en dos criterios, “en primer lugar, tener sensibilidad hacia el sufrimiento de uno mismo y de los demás y, en segundo lugar, un profundo compromiso para intentar aliviarlo y prevenirlo” (Múzquiz, 2020, p.37). Este mismo psicólogo refirió que una mente compasiva posee una variedad de atributos y habilidades entre ellas; sensibilidad hacia el sufrimiento, tolerancia al malestar, voluntad de cuidado, sentirse emocionalmente conmovido y la actitud no prejuiciosa, y que en caso de que estos no estén desarrollados se pueden “ejercitar” o potencializar si se entrenan habilidad como la atención, la capacidad de

razonamiento, la capacidad para sentir y percibir los cambios y la capacidad para accionar (Múzquiz, 2020, p.38).

Autocuidado

Dentro del tema de la autocompasión, el cual podría considerarse enriquecedor y amplio, se puede plantear el autocuidado. En palabras de Foucault, “el cuidado de sí se entiende como un conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones” (Chirolla 2007, como se citó en Garces y Giraldo, 2013, p.188).

Por otro lado, Foucault destaca que:

El cuidado de sí abarca tres aspectos fundamentales: en primer lugar, es una actitud con respecto a sí mismo, con respecto a los otros y con respecto al mundo. En segundo lugar, es una manera determinada de atención, de mirada. Preocuparse por sí mismo implica convertir la mirada y llevarla del exterior al interior; implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa y a lo que sucede en el pensamiento. En tercer lugar, la noción de cuidado de sí designa una serie de acciones, acciones que uno ejerce sobre sí mismo, acciones por las cuales uno se hace cargo de sí mismo, se purifica, se transforma y se transfigura (Lanz, 2012, citado por Garces y Giraldo, 2013).

La Teoría del Conflicto

La teoría del conflicto de Johan Galtung, desarrollada en los años 60, se enfoca en la comprensión de los conflictos como fenómenos complicados que involucran diversas dimensiones, incluyendo la estructura, las actitudes y los comportamientos. El autor determina tres tipos de violencia: la violencia estructural, que ocurre cuando las instituciones o sistemas sociales generan desigualdades; violencia cultural, que justifica y legitima la violencia mediante valores y creencias; y la violencia directa, la forma más visible de agresión física o verbal (Galtung, 1969).

En el caso de las personas adolescentes, la autocompasión puede ser vista como una herramienta que aporta en la gestión y transformación de los conflictos internos procedentes de la violencia estructural y cultural que se experimentan en dicha etapa. Debido a que al cultivar una actitud de autocompasión, tienen la oportunidad de enfrentar el sufrimiento de manera más constructiva, reduciendo las reacciones impulsivas o destructivas (Neff, 2003). Así, la autocompasión se alinea con la idea de paz positiva propuesta por Galtung, ya que facilita una transformación interna que permite a los individuos prevenir y manejar el sufrimiento, contribuyendo al establecimiento de relaciones más armoniosas.

La educación para la paz

Otra de las bases teóricas fundamentales para el desarrollo de este proceso es la Educación para la Paz (EP), Jares, (1991) y (1992), citado por Jares, (2004) lo describe como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, fundamentado en los dos conceptos definidores, la concepción positiva de paz y la perspectiva creativa del conflicto, y que a través de la aplicación de métodos problematizantes pretende desarrollar un nuevo tipo de cultura, la cultura de la paz, que ayude a las personas a desvelar críticamente la realidad, desigual, violenta, compleja y conflictiva, para poder situarse ante ella y actuar en consecuencia (p.31).

Se debe agregar que, la EP como un mismo proceso educativo cuenta con diferentes componentes y uno de los que se van a utilizar en la presente propuesta es la Educación para los Derechos Humanos, que según Jares (2004), persigue objetivos tales como: estar al tanto del articulado de la Declaración Universal de los Derechos Humanos y de otras declaraciones internacionales relacionadas. También relaciona los derechos humanos con las nociones de justicia, igualdad, libertad, paz, dignidad y democracia, aspectos que se pretenden promover en la aplicación de la presente guía didáctica.

Objetivos de la guía

General

- Facilitar una estrategia educativa desde una metodología participativa y lúdica, que permita fomentar la autocompasión y sus tres componentes con personas estudiantes de tercer ciclo de colegios públicos de Costa Rica desde un enfoque de educación para la paz que permita potencializar una Cultura de Paz.

Específicos

- Generar espacios de reflexión acerca de la importancia de la autocompasión como una habilidad y su rol protagónico en la etapa de la adolescencia.
- Promover actividades didácticas grupales e individuales para la identificación de los componentes de la autocompasión: bondad vs autocrítica; humanidad compartida vs aislamiento y atención plena vs sobre identificación.
- Proponer prácticas y ejercicios que ayuden a visualizar las características de la autocompasión en diferentes escenarios/ momentos de la vida a partir de las propias vivencias.

Aprendizajes esperados

Se espera que las personas estudiantes:

- Reconozcan la habilidad de la autocompasión como una herramienta para su desarrollo pleno a nivel individual y colectivo.
- Reflexionen acerca de la importancia de ser una persona autocompasiva ante situaciones difíciles o complejas.
- Repliquen los aprendizajes vistos en la guía en su vida cotidiana.

¿Cómo lo alcanzaremos?

En primer lugar, es importante resaltar que la presente metodología pretende alcanzar un proceso creativo, genuino y respetuoso con cada participante. Lo anterior con la finalidad de responder a los objetivos propuestos teniendo en consideración la población meta y el contexto educativo.

Se va a trabajar a partir de talleres participativos, un taller según Delgado (2020) consiste en:

Una experiencia de trabajo activo. La participación de cada uno/a de los y las integrantes aportando sus experiencias, argumentos y compromiso es fundamental para el éxito. Las actitudes pasivas, exclusivamente receptoras de «aprendizaje silencioso», no deben fomentarse en un taller. El taller es una situación privilegiada de aprendizaje (p. 20).

Es decir, es una estrategia que va a fomentar la participación activa de las personas asistentes, lo cual es fundamental para el desarrollo de la presente estrategia didáctica, así como para el cumplimiento de sus objetivos. Se propone realizar ocho sesiones, las cuáles se ampliarán en el siguiente apartado. Sin embargo, estas buscan abarcar minuciosamente la autocompasión mediante actividades participativas o juegos que no sobrepasen los 60 minutos.

Para quienes faciliten la presente guía es importante tener en consideración que la acción de observar es un pilar. Según Arias (2012), la observación se define como "una técnica que consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos" (p. 69). La observación participativa por parte de la persona facilitadora formará parte del enriquecimiento de cada sesión, debido a que esto permite determinar o identificar las necesidades y posibilidades que tiene el grupo.

Además, en los talleres se promoverá el ejercicio de frases incompletas, porque permite que las personas participantes puedan responder en anónimo y por escrito. Estas frases están relacionadas con actitudes, prácticas o respuestas autocompasivas. Según Calzada (2004), las frases incompletas consisten en "el diseño de un conjunto de troncos verbales que el entrevistado debe estructurar 'proyectando' sus ideas, valores, creencias, anhelos, fantasías, temores, etc." (párr. 1). Esta técnica permite a las personas acceder a pensamientos, sentimientos o ideas internas y reflexionar acerca de estas.

Por otro lado, la implementación del juego cooperativo también es parte de la metodología de esta guía, debido a que constituye una herramienta para la construcción y discusión crítica a nivel grupal de diferentes temas. Un ejemplo de ello sería el diseño de un cuento corto o el análisis de casos específicos que luego se podrían dramatizar. Entre los juegos, "se incluyen juegos que estimulan situaciones relacionales, en las cuales los miembros del grupo se dan ayuda mutuamente para contribuir a un fin común" (Garaigordobil y Fagoaga, 2006, p.90). Por lo tanto, estos juegos fomentan la participación, la interacción amistosa, la comunicación, la cooperación, la diversión y la creación.

Asimismo, algunas de las actividades de la presente guía se pueden trabajar en *círculos de aprendizaje o grupos focales*. Estas técnicas promueven la participación activa de las personas participantes asegurando la escucha, el respeto y el orden de la palabra en los momentos en que sea necesario. Además, los círculos permiten que las personas se mantengan en igualdad de condiciones en espacios que generen seguridad y comodidad. En este caso es importante valorar que para ciertas actividades se puede dividir el grupo en dos o más, esto dependiendo de la dinámica general, principalmente para que el desarrollo de las actividades sea más efectivo y se pueda alcanzar el cumplimiento de los objetivos. Sin embargo, lo indicado queda consideración de la persona facilitadora porque en ocasiones le permitiría maximizar el tiempo y realizar un mejor uso de los recursos.

Estrategias didácticas

La presente guía cuenta con una única unidad didáctica y dentro de ella se encuentran ocho talleres, los cuales cuentan con un objetivo cada uno. Además, los talleres se encuentran estructurados de tal forma que se pueda realizar en sesenta minutos o menos, es decir, cuentan con máximo cuatro actividades (una actividad de apertura, mínimo una de contenido y otra para cerrar la sesión con un ejercicio reflexivo). Sin embargo, no todos los talleres cuentan con la misma estructura y fueron pensados en recrear o ajustar las actividades dependiendo de las necesidades del grupo. Por otro lado, los materiales requeridos para todas las sesiones son similares y fáciles de adquirir (cartulinas, post-its, pilots, lápices de color, hojas de color, lana, tijeras, goma y cinta adhesiva). No obstante, es importante que quien facilite lea al menos tres días antes lo que corresponde realizar en cada sesión por si se requiere de algún otro recurso.

Taller Día 1: Introducción a la autocompasión

Objetivo

Conocer el concepto de la autocompasión y su importancia para el bienestar propio y colectivo.

Duración total: 60min aprox

Actividades:

1. ¿Qué se sabe de la autocompasión?  10min

Basándose en los constructos teóricos compartidos en los primeros apartados del presente documento y apoyándose de algunas lecturas compartidas en anexos se realiza una breve introducción sobre adolescencia y su relación con la autocompasión y sus tres componentes.



ADOLESCENCIA

El período crucial del curso vital en que los individuos toman una nueva dirección en su desarrollo, alcanza su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, asumen para sí las funciones que les permiten elaborar su identidad y plantearse un sentido de vida propio. [Krauskopf, 2014, p. 10]

Carboni (2015) agrega, “esta crisis evolutiva de la persona adolescente atraviesa por completo: los vínculos consigo misma y con el mundo que la rodea, su cuerpo, sus pensamientos, sus valores e ideales; así como también se pueden dar cambios a nivel psicoafectivo y social en las relaciones interpersonales” (p.23).

LA AUTOCOMPASION

“la auto-compasión implica ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos en vez de criticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes” (citado por Araya y Moncada, 2016, p.69).



3 COMPONENTES

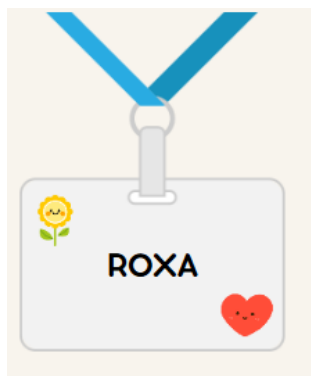
- Bondad hacia uno o una misma vs auto juicio
- Humanidad compartida frente a sentimientos de aislamiento
- Atención plena vs sobre identificación



2. Conociéndonos 15min

Se les va a brindar un papel recortado en donde van a anotar el nombre o cómo les gusta que les llamen para que se lo puedan colocar como un gafete con hilo tipo lana (para esta actividad se pueden comprar calcomanías y así cada persona lo decora a gusto propio).

Ejemplo:



Posteriormente se va a formar un círculo entre todas las personas para que se presenten y además completen oralmente la frase “Soy _____ y para esta sesión yo regalo:_____”. Por ejemplo, **soy Roxa y para esta sesión yo regalo tolerancia**. Así sucesivamente hasta que participen todas las personas que están dentro del círculo.

3. Lectura de acuerdos de convivencia 3 min

Se hará lectura de los acuerdos de convivencia de cada sesión y se les indica que pueden agregar uno nuevo.

1. **Vamos a hablar únicamente cuando sea nuestro turno (pieza del diálogo).**

2. **Procuraremos hablar y escuchar con respeto, es decir, hablar y escuchar desde el corazón.**


3. **Podemos tomarnos el tiempo que necesitemos para hablar, siempre considerando las necesidades de las demás personas y del tiempo.**

4. **Honrar la privacidad, todo lo que se comparte en la sesión se queda acá.**

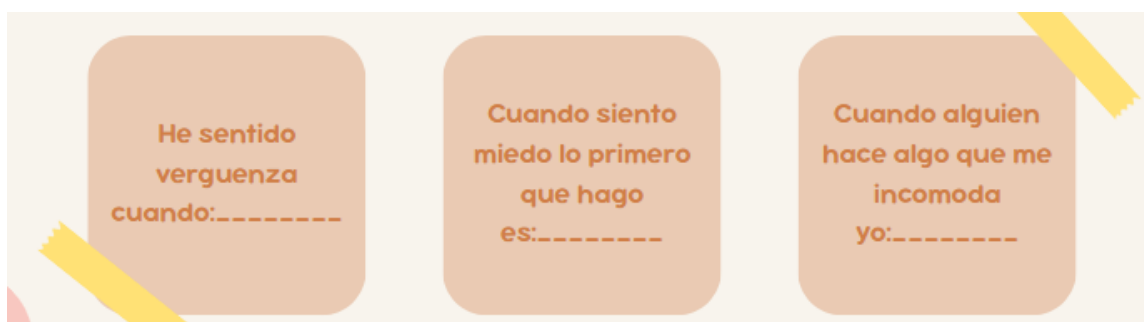
5. **En esta sesión todas las personas somos importantes.**

6. **Mantener el celular en vibración y en caso de requerir atender una emergencia por favor avisar.**

4. Conectando conmigo misma / mismo 10min

Se contará con tres carteles que  cuenta con una de las frases incompletas para que personas estudiantes completen la frase en post-it y que luego coloquen sus respuestas en cada uno de los diferentes carteles que cuentan con las frases incompletas.

Posteriormente se hace una lectura breve de ciertas de las participaciones para ir reflexionando acerca de los aportes realizados y ligarlos con las teorías de la autocompasión.



5. Juego cooperativo 15min

Se van a crear al menos 5 grupos para que las personas estudiantes trabajen en la creación o diseño de un cuento corto en donde se refleje lo que más les llamó la atención acerca de la autocompasión o bien de alguno de sus tres componentes, La creación cuenta con dos requisitos: título creativo y utilizar al menos uno de los componentes de la autocompasión posteriormente en plenaria leerán su cuento.

6. Cierre didáctico o reflexivo 5min

La persona facilitadora realiza una reflexión acerca de los hallazgos de este primer encuentro.

Taller Día 2: Bondad hacia una o uno mismo


Objetivo:

Desarrollar una actitud amable y solidaria hacia uno mismo o una misma en momentos de dificultad.

Nota: Para este día se recomienda estar un lugar cómodo, amplio, por ejemplo: una zona verde o el gimnasio, debido a que la última actividad requiere que cada persona pueda estar acostada o sentada. Además, es importante solicitar que lleven un mat de yoga o sabana para acostarse.

Duración total: 55min aprox

Actividades:


1. Afirmación del día  10min

Se leerá brevemente en voz alta la afirmación de “El Pequeño Libro de la meditación: Adquiere valor y autoestima. Nota: la persona facilitadora puede buscar otra afirmación relacionada con el tema).

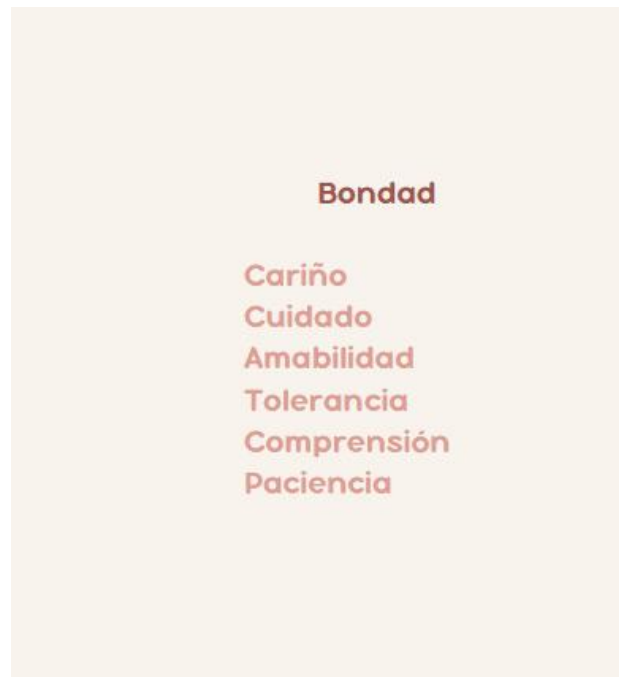


Además, se les entregará un post-it para que completen la siguiente frase “me reconozco a mí misma como una persona: _____”.



Actividad 2. Concientizando ando  25min

Explicar brevemente de qué se trata la bondad hacia una o uno mismo apoyándose en los pilares teóricos que se encuentran al inicio de la presente guía y de las siguientes características:



Posteriormente las personas participantes, a partir de los cuentos que crearon en el taller 1, manteniendo los mismos grupos, van a identificar características del componente en cuestión y lo plasmarán en un collage colaborativo con frases, dibujos y recortes.

Actividad 3. Reloj  15min

Como actividad de cierre se realiza una pequeña meditación denominada el reloj de "El Pequeño Libro de la meditación" y se invita a las personas a buscar una posición cómoda, sin distracciones, además, se antes de iniciar se les invita a mantener los ojos cerrados y realizar 3 respiraciones profundas; inhalando y exhalando.

Nota: queda libre el uso de música de relajación para que suene de fondo, mientras la persona facilitadora va haciendo una lectura clara y pausada de la meditación, por ejemplo: sonidos de la naturaleza.

Imagina un reloj de arena: la parte superior contiene todo lo que estás viviendo en este momento y te produce malestar. Guarda todas estas cosas en tu conciencia durante un minuto o durante cinco o diez respiraciones. Échales un vistazo, sean lo que sean, ya acepta con todos tus sentidos estos aspectos del momento presente. Así son, sencillamente, las cosas ahora mismo.



Luego imagina el cuello estrecho del reloj de arena, que simboliza el punto en el que te liberas de todos los pensamientos lo mejor que puedes y te centras solo en la respiración. Inspira y espira lenta y tranquila diez veces y trata de dejar que los pensamientos pasen a través de él.

A continuación, cuando ya te sientas más calmado/a y sereno/a visualiza el tercio del reloj de arena. Esta es la base y el centro de la fuerza. Al mirarlo, toma conciencia de tus pies y siéntete arraigado/a. Imagina que estás echando raíces que penetran en el suelo y visualiza un árbol, el símbolo de la fuerza y la firmeza, una montaña o un oso, lo que te funcione mejor.

Es muy probable que, al final de este breve ejercicio, te sientas más fuerte y relajado/a que antes. Y también puede que hayas visto tus angustias caer desde la parte superior del reloj de arena a la inferior, donde ahora, pueden quedarse

Fuente: "El pequeño Libro de la meditación por la Dra. Patricia Collard


Taller Día 3: Autocrítica

Objetivo:

Identificar patrones de autocrítica y aprender a reemplazarlos con respuestas más compasivas.


Duración total: 50min aprox.

Actividades:

Actividad 1. Creando confianza  15min

Solicitar a las personas que formen un círculo para responder a una de las siguientes preguntas del juego de Cartas de la marca costarricense llamada Vaso Lleno:

¿Si pudiera gobernar mi país, qué haría? o ¿Si pudiera hacer una posición mágica, para qué sería?

Actividad 2. Diálogo Interno de Dos Voces  20min

Explicar brevemente qué es la autocrítica y en cómo muchas veces puede ser una voz

que, aunque intenta protegernos, puede llegar a ser dura y limitante, lo anterior apoyándose a en los pilares teóricos que se encuentran al inicio de la presente guía y tomando en cuenta las siguientes características:




Posteriormente se va a dividir el diálogo en dos partes formando parejas para que en dos momentos diferentes puedan representar lo siguiente:

Voz Autocrítica

Pide a la persona que elija una situación en la que se ha sentido crítico consigo mismo recientemente (por ejemplo, sacar una mala nota, sentirse incómodo). Desde esa perspectiva, invítale a expresar lo que normalmente se diría en esos momentos (“No soy lo suficientemente bueno,” “Siempre me equivoco”).

Voz Compasiva

Luego, invita a la otra persona a responder con una voz más comprensiva, como si estuvieran hablando con una amistad que necesita apoyo. Puede ser algo como, “Es normal equivocarse, aprenderás de esto” o “Esta situación no define tu valor”.

Actividad 3. Cierre reflexivo  15min

Se solicita a las personas participantes responder breve y voluntariamente a las siguientes preguntas generadoras:

**¿Cuál de las voces
fue más fácil de expresar?**

**¿Cómo te sentiste
al escuchar la voz compasiva
en lugar de la crítica?**

Para finalizar la sesión la persona facilitadora realiza un cierre reflexionando acerca de las respuestas que brindaron las personas participantes, así como también del contenido visto en el taller.

Taller Día 4: Humanidad Compartida

Objetivo: Desarrollar el sentido de conexión con otros a través de experiencias compartidas de vulnerabilidad y dificultad.


Duración total: 40min aprox

Actividades:

Actividad 1. La foto congelada  10min


Se divide al grupo en pequeños equipos de 4 o 5 personas para darles un tema (por ejemplo, "una tarde en el parque de diversiones", "un concierto" o "una situación divertida en el colegio").

- Cada equipo tiene 2 minutos para planear y hacer una "foto congelada": deben crear una pose grupal que represente el tema.
- Cada grupo presenta su "foto" frente a los demás, y los otros deben adivinar de qué se trata.

Actividad 2. Círculo de Historias  20min

Explicar brevemente que es la humanidad compartida apoyándose en los pilares teóricos encontrados al inicio de la presente guía.

- Se le solicita a cada participante que comparta una breve historia personal por escrito sobre un momento en el que se sintieron solas o incomprendidas y en cómo la manejaron. Posteriormente se les pide que las depositen en una bolsa que tendrá la persona facilitadora
- Al final se van a leer tres historias anónimas para que el grupo reflexione acerca de cómo esa experiencia podría ser colectiva realizando algunas preguntas para que se cuestionen así mismas el cómo se tratan: ¿Me he sentido alguna vez así? ¿Me he tratado autocompasivamente?

Actividad 3. Cierre reflexivo  10min

La persona facilitadora va a solicitar a las y los estudiantes que completen la siguiente frase en un post-it como cierre de la sesión:


PARA MÍ HUMANIDAD COMPARTIDA ES:

Taller Día 5: Aislamiento

Objetivo: Reflexionar sobre el aislamiento emocional y cómo la autocompasión puede ayudar a reducirlo

Duración total: 40min aprox

Actividades:

Actividad 1. La Carrera de La A a La Z (rompehielo)  15min

Para esta actividad la persona que facilita va a dividir al grupo en equipos de 4 o 5 personas, además les va a dar una categoría que aplica para todos los equipos en general, por ejemplo, animales, películas, países, entre otros.

- Cada equipo debe escribir palabras que comiencen con cada letra del alfabeto dentro de esa categoría (A-Z). Por ejemplo, “animales”: Avestruz, Ballena, Camello, Danta, Elefante y así sucesivamente hasta completar el abecedario. En este caso gana el primer equipo que complete todas las letras o el equipo que tenga más palabras en un tiempo límite de 4 minutos. Nota: Se harán dos rodadas de categorías.
- Al final, cada equipo puede leer algunas palabras en voz alta y ver cuántas coinciden o son divertidas.

Actividad 2. Mapa de la empatía 25min

Explica brevemente que es el aislamiento utilizando los recursos teóricos que se encuentran al inicio del documento.

- Entregar una hoja grande de papel al grupo para que dibujen un "mapa" que represente las emociones y experiencias que todos comparten, como la tristeza, la alegría, la ansiedad, entre otras. Luego, se les solicita que escriban en post-it ejemplos de situaciones que podrían llevar a esas emociones para que los coloquen en el mapa.
- Para el cierre de esta actividad es importante promover una discusión de cómo estas experiencias son parte de la condición humana, fomentando la búsqueda de apoyo.

Ejemplo:



Taller Día 6: Atención Plena (Mindfulness)

Objetivo: Aprender a observar los pensamientos y emociones sin juicio, como una herramienta para la autocompasión.


Duración total: 55min aprox

Actividades:

Actividad 1. Pausa 10min

Como actividad de apertura se realiza una pequeña meditación denominada “Pausa” de “El Pequeño Libro de la meditación” y se invita a las personas a buscar una posición cómoda, sin distracciones, además, se antes de iniciar se les invita a mantener los ojos cerrados y realizar 3 respiraciones profundas; inhalando y exhalando.

Nota: Para este día se recomienda estar un lugar cómodo, amplio, por ejemplo: una zona verde o el gimnasio, debido a que la última actividad requiere que cada persona pueda estar acostada o sentada. Además, es importante solicitar que lleven un mat de yoga o sabana para acostarse.



Pausa para la autocompasión


¿Estás pensando en algún episodio difícil de tu vida que te incomoda o te angustia y t altera? No intentes suprimirlo, sino aceptarlo. Es lo que es: quizás, una discusión con alguien cercano a ti, una pérdida, dolor, lo que sea.

Usa el poder calmante del tacto dándote un abrazo a ti mismo o misma. Puedes colocarte la mano en el corazón y la otra en el plexo solar o ambas manos en las mejillas sujetando el rostro. Céntrate totalmente en ti, lo mejor que puedas.

Toma conciencia de que estás sufriendo o de que estás sufriendo o de que tienes miedo en este momento. Pronuncia para ti mismo/misma con tu voz interior la palabra “duele”, “ay” o algo similar para expresar el pensamiento de que ahora mismo te sucede algo malo y que vas a abrazarte para adquirir valor y fuerza.

A continuación, recuerda que todas las personas en algún momento sufren, tienen miedo, se sienten mal o experimentan dolor. Di para ti: “No estoy solo/sola” o “no soy la única persona que tiene problemas. Son parte de la vida humana”

Fuente: “El pequeño Libro de la meditación por la Dra. Patricia Collard



Actividad 2. Escenarios 20min

En primera instancia se debe introducir brevemente el tema de la atención plena utilizando la teoría aportada al inicio del presente documento teniendo en cuenta las siguientes características.


Atención plena

Mantengo mis emociones en equilibrio (disgusto)

Trato de mantener una visión equilibrada de la situación (doloroso)

Trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente (deprimido (a))

Después se les entrega a las personas estudiantes, las cuáles van a estar divididas en 4 grupos, a reflexionar sobre cómo sería la reacción de una persona ante una situación específica (se les brinda casos) desde la atención plena y, por otro lado, desde la sobreidentificación. Ejemplos de escenarios: “Un (a) estudiante recibe una mala nota en un examen” o “un (a) estudiante tiene una discusión con un amigo (a)”.

Para finalizar el ejercicio cada grupo va a elegir una o dos personas voceras para que presenten  sus conclusiones de forma oral, sin embargo, pueden tener material de apoyo en donde hayan escrito algunas ideas

Actividad 3. Hoy me llevo 20min

Brindar a cada persona adolescente un par de minutos para pensar en la siguiente frase que comience con “Hoy me llevo...” (por ejemplo, “Hoy me llevo una nueva perspectiva,” “Hoy me llevo una buena experiencia con mis compañeros”).

- Solicítele a cada persona que comparta su frase con el grupo de forma verbal y posteriormente haz un cierre del taller reforzando algunas de sus respuestas.


Taller Día 7: Sobreidentificación


Objetivo: Explorar cómo los pensamientos negativos pueden sobreidentificarse y cómo reducir su impacto.

Duración total: 50min aprox

Actividades:

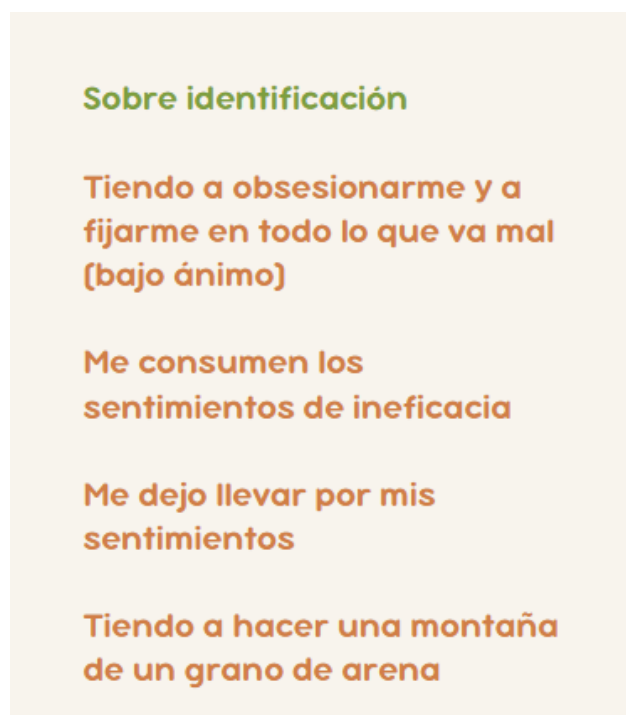
Nota: para esta sesión se requiere de un espejo grande para todo el grupo o de espejos pequeños para cada grupo.

Actividad 1. Círculo de gratitud  15min

Para crear un ambiente positivo, reconociendo los aprendizajes compartidos, se va a solicitar a las personas  participantes sentarse en un círculo para que compartan algo por lo que sienten agradecimiento de forma verbal.

Actividad 2. Distancia en el espejo 30min


Introducir brevemente la sobreidentificación, apoyándose en los pilares teóricos de la presente guía y teniendo en cuenta las siguientes características:



Posteriormente se van a formar parejas o tríos y se les brindará una cartulina grupo una cartulina con una frase de sobreidentificación. Además, se les va a invitar a cada una de



las personas que conforman los grupos que se mire en el espejo mientras lee la frase en voz alta, como si fuera un pensamiento que estuviera teniendo sobre sí misma en ese momento. Por ejemplo: "Que raro, esto siempre me pasa a mí. ¿Por qué?"; "Estoy cansada de salir mal en matemáticas, ya no sé que hacer, estudio y estudio y siempre es lo mismo" o "Soy un desastre para hacer amigos."

Después solicita a cada persona que repita el mismo pensamiento en un tono más calmado e intentando añadir la frase "Es solo un pensamiento, no soy yo."

Actividad 3. Cierre reflexivo  5min

Para finalizar la sesión pide a al menos 5 personas que compartan cómo cambió la sensación de la frase al decirse: "Es solo un pensamiento, no soy yo."

Taller Día 8: Cierre y Plan de Autocompasión

Objetivo: Consolidar las  prácticas aprendidas y crear un plan personalizado para continuar desarrollando la  autocompasión

Actividad 1. ¿Cómo me hablo? 15min

Explicar brevemente que el taller tratará sobre cómo aprender a ser una persona amable con ella misma, especialmente cuando las cosas no salen como queremos o se espera.

Reflexión rápida

- Pregunta al grupo:

¿Qué palabras o frases te dices a ti mismo cuando cometes un error?


¿Son frases amables o críticas?

- Invita a los adolescentes a compartir ejemplos (si se sienten cómodos) o a reflexionar en silencio.

Cierre

- Resaltar que todas las personas, en algún momento, somos demasiado duros con nosotros mismos.

Actividad 2. Recursos  15min

- Solicitar que de forma individual propongan al menos tres estrategias, prácticas o recomendaciones  para ser una persona autocompasiva, las cuáles deben anotar en un papel y, colocarla en una caja que simboliza un botiquín. Se les puede invitar a contestarse la siguiente pregunta ¿Cómo sería hablarte como lo harías con un buen amigo?.

Actividad 3. Mantras 15min

Fomentar en 5 grupos la creación de un mensaje colectivo que refuerce la autocompasión, por ejemplo: *"Somos humanos, cometemos errores, y está bien ser amables con nosotros mismos."*. Se les va a solicitar escribirlo en un cartel para posteriormente colocarlos en las instalaciones del colegio en lugares visibles donde toda la comunidad educativa pueda leerlos.

Finalizar la sesión reconociéndoles el esfuerzo, interés y anuencia que han demostrado a lo largo de los ocho talleres. E invitarles a ser personas autocompasivas que se cuidan, apapachan y hablan bonito.

Propuesta de autoevaluación

Con el objetivo de fomentar la reflexión personal sobre los aprendizajes obtenidos y evaluar el cumplimiento de los objetivos planteados, se propone la siguiente guía de autoevaluación, diseñada para aplicarse al finalizar los ocho talleres. Esta herramienta no busca calificar a las personas participantes, sino que promueve una valoración personal de su experiencia. Además, se sugiere entregar certificados de participación al completar todo el proceso. Por favor, responde las siguientes preguntas basándote en la experiencia que vivió durante las sesiones.

1. ¿Qué fue lo más importante que aprendiste durante los talleres?
2. ¿Has notado algún cambio en la forma en que te hablas a ti mismo/a?
3. ¿Qué actividad o dinámica fue más significativa para ti?
4. ¿Cuál fue el mayor desafío que enfrentaste durante los talleres?

Capítulo VI

Reflexiones

Reflexión 1. Sistema educativo vs sistema judicial

En el ámbito educativo, la autocompasión no solo fomenta el desarrollo emocional, sino que actúa como una herramienta preventiva frente a conductas de riesgo y la violencia. El sistema educativo, al priorizar el aprendizaje socioemocional, ofrece un espacio donde las personas estudiantes pueden examinar y manejar sus emociones de manera saludable, construyendo relaciones basadas en el respeto y la empatía.

En contraste, el sistema judicial suele intervenir cuando las conductas problemáticas ya han escalado, se podría decir que es como un nivel de atención terciario, el cual lamentablemente hasta cierto punto limita las líneas de acción. Esta diferencia evidencia la necesidad de una educación integral que no se limite a lo académico, sino que abarque las competencias emocionales como un medio para evitar que conflictos cotidianos evolucionen. Es por ello que, la autocompasión, cuando se integra de manera intencional en el currículo, puede ser el cimiento para una cultura de paz.

Reflexión 2. Autocompasión como práctica de derechos humanos

Al trabajar la autocompasión en el sistema educativo se trasciende lo teórico del enfoque de derechos humanos. Debido a que no se trata únicamente de enseñar conceptos o memorizar declaraciones, sino de vivir y practicar estos derechos en la cotidianidad. La autocompasión, entendida como el acto de reconocer y validar nuestra humanidad compartida, permite a las personas estudiantes experimentar el respeto por su dignidad y la de las demás en cada compartir.

Por ende, al integrar la autocompasión en la educación, se está suscitando un modelo donde los derechos humanos se sienten, se practican y se valoran desde una perspectiva

personal y comunitaria, fortaleciendo así la capacidad de cada persona estudiante para ser agente de paz en su entorno.

Reflexión 3. ¿Cómo me atravesó este proceso?

Cada paso en la creación de esta guía implicó un diálogo constante entre teoría y experiencia, entre las necesidades del contexto educativo costarricense y mi experiencia laboral. Por un lado, a nivel personal me desafié a confrontar mis propias áreas de autocrítica y a construir un espacio interno más amable y comprensivo. Al reflexionar sobre cómo la autocompasión puede transformar la cultura de paz en las aulas, también me vi comprometida a repensar mis propios conflictos y mi capacidad de afrontarlos desde un lugar de empatía y equilibrio.

Por otro lado, esta experiencia reafirmó mi compromiso con la educación como un acto humano y social. Crear esta guía no fue un ejercicio técnico; fue un proceso en el que sentí la responsabilidad de contribuir a un cambio cultural que pueda priorizar el bienestar emocional y la convivencia pacífica. Fue un recordatorio constante de la importancia de escuchar y dar voz a las personas menores de edad.

En suma, esta experiencia no solo me dejó con un producto tangible, sino con un crecimiento personal que espero reflejar en cada intervención y en cada diálogo que promueva desde este trabajo.

Recomendaciones

Recomendación 1. Integración de la autocompasión como competencia en el currículo educativo.

Tomando en cuenta los hallazgos y el impacto que la autocompasión tiene en el bienestar emocional y en la construcción de una Cultura de Paz, se sugiere integrar la autocompasión como una competencia transversal en el currículo educativo de los colegios públicos. Esto permitiría fortalecer no solo la paz interior de las personas estudiantes, sino

también fomentar habilidades socioemocionales que contribuyan a la resolución pacífica de conflictos, la mejora de las relaciones interpersonales y la prevención de situaciones de violencia. Además, esta integración debe ir acompañada de la capacitación docente en estrategias para promover la autocompasión de manera efectiva, asegurando un enfoque holístico que entrelace la razón con la emoción, y lo individual con lo colectivo. De esta manera, se favorecería un ambiente escolar más saludable y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes.

Recomendación 2. De Plan Piloto a Proyecto Integral

La creación de esta guía para trabajar la autocompasión fue una propuesta ambiciosa que, a pesar de haberse realizado desde una experiencia pedagógica pequeña, logró sumar bases sólidas para su implementación futura. Como plan piloto, permitió explorar, experimentar y ajustar las estrategias necesarias para fomentar esta habilidad en estudiantes de tercer ciclo en colegios públicos.

El alcance inicial se centralizó en un grupo reducido, lo que permitió un análisis profundo y detallado de su efectividad. Sin embargo, los resultados preliminares evidencian que la guía puede adaptarse y, evolucionar con el fin de impactar a un mayor número de estudiantes y contextos educativos. Por lo que, reconozco que este es tan solo primer paso del inicio de un proyecto con un potencial mucho mayor.

Por ello, recomiendo continuar desarrollando esta iniciativa con una visión a largo plazo, debido a que es esencial fortalecer el enfoque pedagógico basado en la autocompasión, expandir su aplicación a diferentes comunidades educativas y enriquecerlo con la retroalimentación de docentes, estudiantes y familias. Este proceso no solo permitirá validar la propuesta en contextos diferentes, sino también afinar la guía para convertirla en un recurso esencial en la construcción de una cultura de paz en el sistema educativo costarricense.

Recomendación 3. La Autocompasión como Experiencia Inicial para el Cuerpo Docente

Sugiero que la guía se implemente primero al cuerpo docente que va a aplicarla, por ejemplo, a las personas profesionales en orientación para que sean ellas mismas quienes puedan explorar, practicar y reflexionar sobre la autocompasión. Debido que así se podría asegurar que, al trabajar con las personas estudiantes, las y los docentes no solo transmitan conocimientos, sino que vivan los principios de autocompasión, consolidando así una cultura de paz desde el liderazgo pedagógico.

Lo anterior porque es crucial que antes de aplicarla en el aula, el personal educativo viva la experiencia de la autocompasión en un entorno seguro y reflexivo. Esto no solo les permitirá familiarizarse con los contenidos y dinámicas de la guía, sino que también fortalecerá su capacidad para modelar esta habilidad en su práctica diaria. Además, cuando las personas docentes se involucran personalmente en el proceso, desarrollan una comprensión más profunda y auténtica de la autocompasión, lo que se traduce en una enseñanza más efectiva.

Referencias

- Aguado, G., Patarroyo, L., Larrañaga, M., Palacín, I., Quilaqueo, V., Mujica, R., Modonato, L. y Ventura, D. (Ed.). (2018). *Pedagogía de los cuidados. Aportes para su construcción*. Fundación InteRed
- Araya, C. y Moncada, L. (2016). Auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, (XXV), 67-78.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946989008>
- Arenas, A., Gómez, M. A., & Naranjo, C. (2024). La investigación participativa basada en la comunidad: Un enfoque para la transformación social. *Revista de Investigación y Educación*, 30(4), 420-435.

- Arias, F. G. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. Caracas: Editorial Episteme.
- Asamblea General de Naciones Unidas. (1999). *Declaración y programa de acción sobre una cultura de paz. A/RES/53/243*. <http://www.unesco.org/cpp/sp/proyectos/suncofp.pdf>.
- Asamblea Legislativa (1998). Código de la Niñez y la adolescencia. Ley N° 7739. República de Costa Rica. Sistema Costarricense de Información Jurídica. https://www.pgrweb.go.cr/scij/busqueda/normativa/normas/nrm_texto_completo.aspx?param2=1&nValor1=1&nValor2=43077&lResultado=4&strSelect=sel
- Balcazar, F. E. (2003). Investigación acción participativa (iap): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos en Humanidades*, 4 (7-8), 59-77.
- Bona, C. (2021). *Humanizar la Educación*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
- Blanco, Mercedes. (2011). Investigación narrativa: una forma de generación de conocimientos. *Argumentos* 24(67), 135-156. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952011000300007&lng=es&tlng=es
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Calzada, J. (2004). La técnica de las frases incompletas: revisión, usos y aplicaciones en procesos de orientación vocacional. Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires. https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/042_ttedm2c2/index.php?var=material/fichas.php
- Carboni, R. (2015). Adolescentes y Riesgo Educativo: Factores Protectores y Factores de Riesgo. [Tesis de licenciatura, Universidad del Aconcagua]. Repositorio Institucional de la Universidad de Aconcagua. <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/fichas.php?idobjeto=501>
- Carmona, T. (9 de febrero de 2024). Costarricenses perciben que menores de edad están expuestos a violencia psicológica y sexual. Universidad de Costa Rica.

<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2024/2/09/costarricenses-perciben-que-menores-de-edad-estan-expuestos-a-violencia-psicologica-y-sexual.html>

Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. Jossey-Bass.

Costello, B., Watchel, J., y Watchel, T. (2018). *Círculos Restaurativos en los Centros Escolares*. Bethlehem.

Comins, I. (Ed). (2008). *La ética del cuidado y la construcción de la paz*. Documentos de trabajo 2. Barcelona: Icaria Editorial.

Cussiánovich, A. (Ed). (2010). *Aprender la Condición Humana Ensayo sobre pedagogía de la ternura*. Edición a cargo de Ifejant

Delgado, B. (2020). *El taller como Estrategia Metodológica*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua]. <https://repositorio.unan.edu.ni/15492/>

Díaz, A. (2019). Cultura de Paz, Valores y Autocuidado. *Cultura De Paz*, 25(78), p.4–15. <https://revistasnicaragua.cnu.edu.ni/index.php/culturadepaz/article/view/7384>

Fernández, A y López, MC. (2014). Educar para la paz. Necesidad de un cambio epistemológico. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 21(64), 117-142. https://www.researchgate.net/publication/300065983_Art_Conv_EpP

Freire, P. (2005). *Pedagogía del Oprimido*. Siglo XXI Editores S.A

Galtung, J. (1969). *Violence, peace, and peace research*. *Journal of Peace Research*, 6(3), 167–191. <https://doi.org/10.1177/002234336900600301>

Galtung, J. (1990). *Cultural violence*. *Journal of Peace Research*, 27(3), 291–305. <https://doi.org/10.1177/0022343390027003005>

Galtung, J. (1996). *Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization*. Sage.

Garaigordobil, M. y Fagoaga, JM. (2006). *El juego cooperativo para prevenir la violencia en los centros escolares*. Ministerio de Educación y Ciencia.

- Gárces, LF y Giraldo, C. (2013). El Cuidado de Sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción bioética del cuidado. *Discusiones Filosóficas*, (22), 187-201. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-61272013000100012&lng=e&nrm=iso&tlng=es
- García, E. (2016). *Un recurso ante la vergüenza interna: la autocompasión. Un camino de desarrollo personal*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad Pontificia Comillas]. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/9711>
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. Routledge
- Gobierno de México. (20 de marzo, 2024). Jóvenes en Casa. <https://jovenesencasa.sep.gob.mx/>
- Hernández, I. (10 de octubre de 2022). El sector educativo de Costa Rica reportó 488 casos de violencia entre los estudiantes en el transcurso del año. *Mundiario*. <https://www.mundiario.com/articulo/costa-rica/que-debe-violencia-centros-educativos-reportaje-contamos/20221010170131253743.html>
- Hernández, L. (2011). Adolescencia: ¿Adolecer es padecer?. *Salus*, 15(2), 5-6. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382011000200003&lng=es&tlng=es.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista P. (2014). Los Enfoques Cuantitativo y Cualitativo de la Investigación Científica. *Metodología de la Investigación*.
- Hierro, M. (2022). *Salud mental y bienestar en adolescentes. Protocolo de un programa de intervención grupal "Conmigo al fin del mundo"*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad Europea de Valencia]. <https://titula.universidadeuropea.es/handle/20.500.12880/3930>
- Jares, X. (Ed). (2004). *Educación para la Paz en tiempos difíciles*.
- Jares, X. (Ed). (2005). *Educación para la Paz, su teoría y su práctica*. Editorial Popular.
- Krauskopf, D. (Ed). (2014). *Adolescencia y educación*. Editorial Universidad Estatal a Distancia.

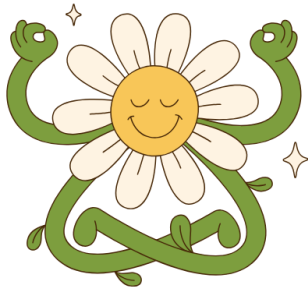
- Méndez, V., Klos, C. y Lemos, V. (2021). Bienestar Psicológico De Los Adolescentes: Un Modelo Explicativo Basado en la Compasión y Autocompasión. *Anuario de Investigaciones*, 28 (1), 417-424.
<https://www.redalyc.org/journal/3691/369170422044/>
- Méndez, MV., Klos, MC. y Lemos, V. (2022). Bienestar psicológico de los adolescentes: Un modelo explicativo basado en la autocompasión y la compasión. *Repositorio Institucional CONICET Digital*. <http://hdl.handle.net/11336/161277>
- Ministerio de Educación Guatemala. (2021). Protocolo de Apoyo Emocional y Resiliencia para el regreso a clases. <https://digeex.mineduc.gob.gt/digeex/books/protocolo-de-apoyo-emocional-y-resiliencia/>
- Ministerio de Justicia y Paz y UNICEF. (2018). Cole sin Bullying: nuestro lugar de convivencia y cultura de paz. <https://www.mjp.go.cr/Comunicacion/Nota?nom=Centros-educativos-cuentan-con-guia-para-la-prevencion-del-bullying#:~:text=Cole%20sin%20Bullying>
- Ministerio de Educación de la República de Nicaragua. (2022.). Adolescentes y Jóvenes valientes en tiempos de Esperanza y Paz. <https://www.mined.gob.ni/biblioteca/product/cartilla-de-prevencion-de-riesgo-social>
- Morris, K. (17 de marzo de 2022). Regreso a clases tras pandemia desenmascara problemas de violencia entre estudiantes. *El Observador*. <https://observador.cr/regreso-a-clases-tras-pandemia-desenmascara-problemas-de-violencia-entre-estudiantes/>
- Múzquiz, J. (2020). *Autocompasión y Autoestima como variables relevantes en el estudio del bienestar y el Bullying en adolescentes*. [Tesis Doctoral en Psicología de la Salud, Universidad Nacional de Educación a Distancia, España].
- Múzquiz, J., Pérez, A y Bermúdez, J. (2021). Autoestima, autocompasión y afecto positivo y negativo en víctimas y agresores de bullying: Estudio comparativo con medidas autoinformadas e informadas por pares. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, (26), 23-33. <https://doi.org/10.5944/rppc.28156>

- Naciones Unidas. (2024). Convención sobre los derechos del niño. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>
- Neff, K. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, (52), 211-214. <https://karger.com/hde/article/52/4/211/157766/The-Role-of-Self-Compassion-in-Development-A>
- Neff, K. D. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Sosa, L. (2017). Descripción de la compasión y la gratitud en un grupo de adolescentes. San Cristóbal de la Laguna: Universidad de la Laguna. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/6359>
- Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OIE) y Ministerio de Justicia y Paz. (2016). *Dialoguemos en el Cole*. Manual para el Facilitador. <https://oei.int/oficinas/costa-rica/publicaciones/dialoguemos-en-el-cole-manual-del-facilitador>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). La salud mental de los adolescentes. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Romero, Y. (2016). Habilidades sociales para el desarrollo de una cultura de paz. *Revista EDUCARE*, 20 (1), pp. 132-152. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5870564>
- Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (Ed). (2009). *Psicología del Desarrollo*. McGraw-HILL.

- Política de Bienestar y de Salud para la Adolescencia y Juventud. (2015). Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala. <https://www.studocu.com/es-mx/document/instituto-politecnico-nacional/salud-publica/politica-de-bienestar-y-salud-para-la-adolescencia-y-juventud-2015-2024/55593425>
- Pranis, K. (2009). Manual para Facilitadores de Círculos. Comisión Nacional para el Mejoramiento de la Administración de Justicia (CONAMAJ).
- UNICEF. (2018). Una lección diaria: acabar con la violencia en las escuelas #ENDViolenceSchools. <https://igualdad.cepal.org/es/digital-library/una-leccion-diaria-acabar-con-la-violencia-en-las-escuelas-endviolenceschools>
- UNICEF. (2020). Kit para adolescentes para desarrollar la resiliencia a través de la expresión y la innovación. <https://www.unicef.org/lac/kit-para-adolescentes-para-la-expresion-y-la-innovacion#:~:text=El%20Kit%20para%20adolescentes%20para,que%20viven%20en%20contextos%20vulnerables>.
- University for Peace. (2011). *Desarrollo profesional para construir una cultura de paz*. UNESCO, Universidad para la Paz.
- Valle Bayly, C. (2022). La relación entre la autocompasión y la imagen corporal en mujeres jóvenes y adolescentes. [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio institucional de la Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/16019>

Anexos

1. Ejemplo del registro para anotar meditaciones



DESCUBRIENDO LA AUTOCOMPASION

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
Day 6	Day 7	Day 8	Day 9	Day 10
Day 11	Day 12	Day 13	Day 14	Day 15
Day 16	Day 17	Day 18	Day 19	Day 20
Day 21	Day 22	Day 23	Day 24	Day 25
Day 26	Day 27	Day 28	Day 29	Day 30

2. Coordinaciones iniciales con el Colegio Técnico Profesional de Carrizal

3. Consentimiento Informado

San José, Costa Rica
Julio 2024

Reciban un cordial saludo.

Por medio del presente documento me permito presentarme, mi nombre es Roxana Segura Rodríguez, psicóloga de profesión y actual estudiante de la Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz de la Universidad Nacional. Me encuentro en la fase de conclusión de la maestría, específicamente desarrollando el Trabajo Final de graduación, el cual tiene como tema “La implementación de la autocompasión como una habilidad para potencializar la relación que las personas estudiantes de tercer ciclo de los colegios públicos en Costa Rica tienen consigo mismas” y como objetivos los siguientes:

Objetivo general

- Identificar los elementos necesarios para fortalecer la autocompasión como una habilidad en las personas adolescentes de tercer ciclo de los colegios públicos en Costa Rica a partir del trabajo con un grupo de estudiantes de séptimo grado.

Objetivos específicos

- Generar un proceso participativo en donde un grupo de personas estudiantes puedan reconocer sus cualidades y habilidades vinculadas a la habilidad de la autocompasión.
- Indagar acerca del conocimiento que tiene un grupo de personas estudiantes sobre el concepto de la autocompasión y sus componentes.
- Construir una propuesta didáctica para el fortalecimiento de la autocompasión como una habilidad psicológica en personas estudiantes de tercer ciclo.

Por lo tanto, para desarrollar y cumplir con los objetivos ya mencionados he realizado diferentes coordinaciones con la orientadora del Colegio, Ana María Vargas Herrera, y la sección 7-5 fue la seleccionada para ejecutar cuatro talleres en donde se abordarán diferentes aspectos relacionados con el tema principal La Autocompasión, esto con el fin de obtener insumos para construir una Guía Didáctica que podrá ser utilizada posteriormente con la población estudiantil.

Asimismo, me permito hacer de su conocimiento que la información que la suscrita recolecte durante los talleres será con fines académicos y didácticos, es decir, los aportes y participaciones de las personas estudiantes ayudarán en el desarrollo de la investigación y del producto final una Guía Didáctica. Además, reitero que como parte de la comprobación de la ejecución talleres voy a estar tomando fotografías y quizás utilizando la grabación como una herramienta para resguardar la información teniendo en cuenta lo estipulado en el Código de la Niñez y la Adolescencia, en el artículo 27 establece el Derecho a la imagen:

“Artículo 27. - Derecho a la imagen. Prohíbese publicar, reproducir, exponer, vender o utilizar, en cualquier forma, imágenes o fotografías de personas menores de edad para ilustrar informaciones referentes a acciones u omisiones que se les atribuyan sean de carácter delictivo o de contravención o riñan con la moral o las buenas costumbres; asimismo, cuando de algún modo haya participado o hayan sido testigos o víctimas de esos hechos, si se afecta su dignidad. Queda prohibida la publicación del nombre o cualquier dato personal que permita identificar a una persona menor de edad autora o víctima de un hecho delictivo, salvo autorización judicial fundada en razones de seguridad pública”

Finalmente, solicito amablemente y agradezco de antemano contar con su autorización.

Yo _____, cédula _____,
autorizo a la persona menor de
edad _____, cédula _____, a participar
de la serie de talleres que impartirá la Licda. Roxana Segura Rodríguez, actual estudiante de
la Universidad Nacional como parte de su Trabajo Final de Graduación.

Firma persona encargada legal: _____