

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud

Maestría en Educación y Convivencia



Programa de descripción y construcción de la convivencia compasiva en alumnos del tercer grado de preparatoria del Colegio Cervantes Costa Rica

Trabajo recepcional que para obtener el grado de Maestría en Educación y Convivencia

Presenta: Fabiola Méndez González

Maestro tutor: Eduardo Arias Castañeda

Tlaquepaque, Jalisco, octubre 2025

Contenido

Agradecimientos.....	4
Resumen	6
Introducción	7
1. Planteamiento del problema	9
1.1 Problema convivencial	9
1.2 Antecedentes: estado del arte	10
1.3 Justificación.....	14
1.4 Objetivos de la intervención socioeducativa	15
Objetivo general.....	15
Objetivos específicos.....	15
2. Marco teórico	16
2.1 La Compasión.....	16
2.1.1 Sufrimiento y vulnerabilidad	17
2.1.2. Diversidad y desigualdad.....	18
2.2 Convivencia y Cuidado	18
3. Contexto	20
3.1 Historia y actualidad de la institución educativa	20
3.2 Mi labor docente: mi historia en el Colegio	21
3.3 Los actores	21
4. Metodología y consideraciones éticas	24
4.1 Primer momento: Diagnóstico participativo.....	24
4.1.1 Consideraciones éticas: Autorización por parte de la institución y participantes.....	25
4.1.2 Selección de participantes	26
4.1.3. Ejercicios e instrumentos que conformaron el diagnóstico participativo	26
4.1.4 Resultados del diagnóstico participativo.....	28
4.2 Segundo momento: Intervención compasiva	30
4.2.1. Narraciones compasivas de alumnos y maestros.....	30
4.2.2 Ejercicios compasivos con alumnos	32
4.2.3 Ejercicio de cierre con alumnos y maestros	37
5. Resultados.....	39
Síntesis.....	41
Resultados comparativos.....	42
Metodología de la Implementación de la acción socioeducativa	43

Diseño de estrategias	44
6. Conclusiones	46
Reflexiones finales	51
Referencias	53
Anexos.....	56
Anexo 1. Carta consentimiento de directivos	56
Anexo 2. Carta aceptación de alumnos participantes del grupo focal.....	57
Anexo 3. Carta consentimiento de padres de familia	58
Anexo 4. Tabla 1. Observación del grupo 31 y 4 valores convivenciales.....	59
Anexo 5. Tabla 7. Registro de observación.....	61
Anexo 6. Tabla 8. Registro del grupo focal.....	64
Anexo 7. Tabla de recopilación de audios de alumnos	73
Anexo 8. Tabla de elaboración de categorías de los maestros	81
Anexo 9. Test de Autocompasión de la doctora Kristin Neff.....	98

Agradecimientos

No puedo llegar al final de esta increíble experiencia llamada maestría sin el corazón lleno de agradecimiento.

A cada una de mis compañeras, maestras y coordinadora por cada momento y conocimientos compartidos en estos seis semestres. Describo con estas palabras mi sentir en este momento: son mucho más de lo esperado, aprendo de cada uno de ustedes que a través de la convivencia es como los seres humanos podemos darnos cuenta de lo necesario para construirnos distintos, que en cada momento fueron un reto y al mismo tiempo una compañía hermosa para mí. Gracias por sus oídos, por sus palabras, por su compañía. Y lo que falta ...

A mis compañeras y compañeros de trabajo que, aunque en el transcurso de este trabajo fue muy poco el tiempo y ejercicios compartidos, siempre se mostraron atentos y compasivos conmigo, me dieron una lección de generosidad que hoy puedo decir es una de las razones que me impulsan a construir espacios compasivos con maestros. Descubrí profesionistas compasivos dispuestos a convivir desde su identidad y vocación que, sin haber realizado este trabajo, no lo hubiera podido conocer. Gracias por su confianza y cariño.

A mis alumnos compasivos, gracias, sin ustedes este trabajo no hubiera podido haberse realizado. Primero, mis exalumnos inquietos que participaron en el inicio de mi trabajo: Ana Karen, Mini, Majo, Alex, Sofi, Juan Pablo, Ro y Emi, gracias por su cariño, confianza y disposición, me quedo en deuda con ustedes. A los participantes constantes, cuestionadores, inquietos y en extremo compasivos conmigo, que me acompañaron en la segunda parte de este trabajo conformando los equipos de ejercicios compasivos: mis diseñadores Iso, Fer, Tikin, María Andrea, Ale, Soria, Yeya y Oga, a mis colados Derek e Isa, a mis administradores Dani, Jimena, Santiago y Sebastián. El tiempo se pasó volando, nos quedamos con tanto aprendido, con tantas ganas de continuar cuestionando y compartiendo desde todo lo que íbamos descubriendo a través de los ejercicios realizados. Gracias por haber dicho que sí, por cada mirada, palabra y abrazos compartidos, por tanta generosidad, sin ustedes no hubiera podido sacar adelante este curso escolar tan complejo, por fortalecer mis descubrimientos y mi confirmación de querer estar donde estoy, de dar razón a mi vocación. Ustedes representan a todos mis exalumnos, mis maestros de cada curso escolar. Los abrazo.

A Eduardo, mi querido y respetuoso asesor, la convivencia contigo ha sido uno de los regalos más lindos en esta etapa de mi vida. Fuiste, desde la primera asesoría, un ejemplo de compasión, desde la manera y respetuosa y clara de guiar mi trabajo, hasta la forma en la que te involucraste en el tema y compartías conmigo libros, estudios, experiencias propias, entre cafés y pláticas de pastelería. Me impulsaste para llegar a un lugar que no imaginé: vivirme compasiva, sorprendida, conviviendo con mis alumnos, compañeros de trabajo y, lo más importante, conmigo misma, como estudiante confiada en sus capacidades, descubrimientos e inquietudes, capaz de encontrar su propia voz, y fortalecerse a través de la realización de este trabajo. Gracias por haber aceptado, por encontrar los espacios, el tiempo y energía necesaria para trabajar conmigo.

A mis hermanas, mamá y amigas, su presencia amorosa constante ha nutrido mi trabajo y me han brindado la energía necesaria para seguir. Gracias por su continuo interés en esta locura de proponer espacios esperanzadores con los adolescentes, por las porras que me han brindado y por los cafés, comidas y risas que acompañaron los momentos más difíciles.

A mis personas favoritas. A mis hermosas hijas, María Paula y María José, gracias por su escucha, su amor, su interés, su paciencia y, sobre todo, por ser mis mejores maestras de vida. A mi hermoso compañero de vida, Carlos, por haber confiado y acompañado con su paciencia, escucha y amor infinito. Gracias a los tres, porque conforman mi espacio de crecimiento y fortalecimiento, de alegría, asombro y fuerza desde el que puedo confiada, esperanzada, amada, construir todos los días una propuesta en la que la educación pueda convivirse distinta, compasiva.

Resumen

La compasión suele mencionarse en la construcción de comunidades, en el empoderamiento personal o en la urgencia de la ética del cuidado. Este trabajo se centra en su identificación y vivencia como parte de la convivencia dentro de las instituciones educativas, así como en su vínculo con la prevención de la violencia escolar y con el diseño de estrategias de cuidado. La metodología que se siguió fue de tipo cualitativa, con enfoque analítico-inductivo, que permitió el trabajo con estudiantes y docentes de tercer grado en torno a la convivencia compasiva. Los hallazgos muestran que el reconocernos en nuestra vulnerabilidad compartida abrió la posibilidad de mirarnos, escucharnos y cuidarnos mutuamente. Este descubrimiento trasladó la atención de la violencia hacia la fortaleza personal y comunitaria, sostenida durante los ejercicios compasivos y las reuniones de recuperación.

La construcción consciente de entornos educativos preventivos, y no únicamente reparadores, se plantea como una necesidad urgente. En este proceso la compasión aparece como una vía que sensibiliza, fortalece y convierte a la escuela en un espacio de cuidado. Esta práctica permite reconocernos como agentes de transformación personal y colectiva, donde cada integrante -alumno, maestro o directivo- se vive acompañado y acompañante. Así, la convivencia compasiva se revela no sólo como estrategia educativa, sino como condición indispensable para prevenir la violencia y fortalecer el bienestar integral de la comunidad escolar.

Palabras Clave: convivencia compasiva, formación, adolescencia, docentes, vulnerabilidad y cuidado.

Introducción

La adolescencia es una etapa marcada por búsquedas identitarias, necesidad de pertenencia y falta de habilidad para expresar y manejar las emociones. En la preparatoria estos procesos se intensifican, la convivencia de cientos de alumnas y alumnos trae consigo experiencias, historias y realidades muy diversas. Más lejos de convertirse en un terreno de riqueza para el encuentro y el respeto, con demasiada frecuencia identificamos a la escuela como un centro donde prevalece la desconfianza, la agresividad, la falta de diálogo y, sobre todo, la ausencia de cuidado mutuo. La propuesta de la convivencia compasiva se inserta en esta urgencia: entender a la compasión como motor de una pedagogía que cuide, que reconozca al adolescente como sujeto en formación y que prevenga conflictos que terminen irremediablemente en violencia.

El trabajo que a continuación se presenta surge del interés por conocer más de cerca los elementos que integran la convivencia de los alumnos del tercer grado de preparatoria del Colegio Cervantes Costa Rica en Guadalajara. La labor docente desde la clase de ética laboral, y del acompañamiento académico y emocional a grupos de este grado, han permitido la identificación de elementos de una convivencia caracterizada por ser tanto aceptante como excluyente, pacífica como violenta, alegre, intensa, sumisa, rebelde, propia de la esencia de los adolescentes que la conforman y, al mismo tiempo, digna de ser atendida por integrantes de la institución que la integran. Las alumnas y los alumnos, junto con sus maestros, muestran a diario elementos que caracterizan sus relaciones diferenciadas, muchas veces expresadas a través de malos resultados de aprendizaje o de fracasos en sus relaciones sociales. La necesidad de detenerse y observar con atención esta convivencia permitirá conocerla, describirla, dialogarla, para después, junto con las mismas personas que la integran, proponer dinámicas para construir relaciones compasivas.

La aproximación a esta convivencia se llevó a cabo en tres momentos. Primero, describiendo desde la experiencia propia como acompañante de estos alumnos, desde la percepción y escucha de los relatos propios de alumnos y compañeros de trabajo, que permiten darme cuenta que estamos inmersos en una situación compleja, tanto a nivel de aprendizaje como social, que no puede ser resuelta de manera individual, ni puede normalizarse. A partir de una selección de una población representativa de los alumnos de tercer grado, se realizó una observación y un grupo focal, que tuvieron como objetivo identificar palabras, acciones, gestos, diálogos que permitieran sostener o replantear la situación problemática identificada.

El segundo momento comienza con la escucha activa de alumnos y compañeros de trabajo que aceptaron compartir sus experiencias compasivas, para que, a partir de dicho relato, expresaran su propio concepto de compasión. Estos ejercicios llevaron a conformar tres equipos de trabajo con alumnos de tercer grado que permitiera, por medio de ejercicios compasivos, describir el papel que la compasión juega en sus experiencias, propias y de convivencia con sus compañeros, conocidos y ajenos, dentro de la misma institución. Por último, en la etapa larga de trabajo colaborativo, se utilizó un test para evaluar la autocompasión, tanto en maestros como alumnos, y que permitiera, a manera de cierre, conocer este aspecto central de la compasión a manera de contraste.

Los resultados de estos dos momentos permiten, junto con la aproximación a diferentes autores e investigaciones realizadas en otras instituciones, continuar en este deseo de construir la convivencia dentro de esta institución educativa desde una perspectiva más compasiva.

Para al final de estas experiencias, compartir con la institución todos aquellos elementos que se identificaron, se expresaron, se construyeron en convivencia, que permiten considerar que vale la pena dejar de mirar la convivencia educativa como una situación estática, que sólo tiene que pasar cada ciclo escolar, que se tiene que reparar, intervenir, evaluar, sobrevivir, de manera aislada o junto con cada integrante de la comunidad educativa. Los elementos convivenciales que caracterizan al Colegio no son ajenos a la realidad que vivimos como sociedad mexicana, tenemos muchas opciones para enfrentarlos.

La convivencia que podemos observar y vivir dentro del Colegio Cervantes Costa Rica no es única. Este estudio puede compartirse con otras instituciones educativas, con la finalidad de sensibilizar a sus líderes y darse cuenta que puede ser la compasión una forma distinta de convivir, que permita fortalecer a cada una de las personas que integran sus instituciones, que puedan darse cuenta que desde la vulnerabilidad de cada uno de ellos puede construirse, pueden en convivencia conformar una comunidad consciente, capaz de fortalecer su propia identidad a través de la ayuda mutua.

En este trabajo se propone que en la convivencia de las instituciones educativas, se pueda visibilizar a cada uno de sus integrantes, desde los alumnos, maestros, administrativos, personal de mantenimiento, padres de familia, directivos, cada uno pueda ser nombrado, integrado, reconocido; para que nuestro acompañamiento, nuestras miradas, nuestras escuchas, nuestras palabras, puedan ser compasivas: identificando nuestras diferencias desde nuestra vulnerabilidad, podemos construirnos con amor.

1. Planteamiento del problema

La cotidianidad en una institución educativa se rige, la mayor parte del tiempo, por la velocidad de los compromisos ya calendarizados, la estructura educativa, planes de estudio, por los eventos urgentes, así como por los deseos de las personas que la dirigen. En este diario vivir, la convivencia se desarrolla prácticamente imperceptible por sus integrantes, sólo sufre de alguna intervención en el momento en el que un conflicto provoca una situación que la institución considera que requiere de intervención. En todos los incontables eventos que la integran no hay medidas o planes institucionalizados que atiendan de manera formal, intencionada, incluyente, dialogada, que evalúen las causas y consecuencias de las situaciones que lastiman la convivencia escolar. Desde una mirada cotidiana, de parte de una acompañante de un grupo que conforma la institución, es que salta a la vista una serie de comportamientos vivenciales que merecen toda la atención, que exigen ser visibilizados por parte de sus actores y acompañantes. Este TOG tiene esa intención.

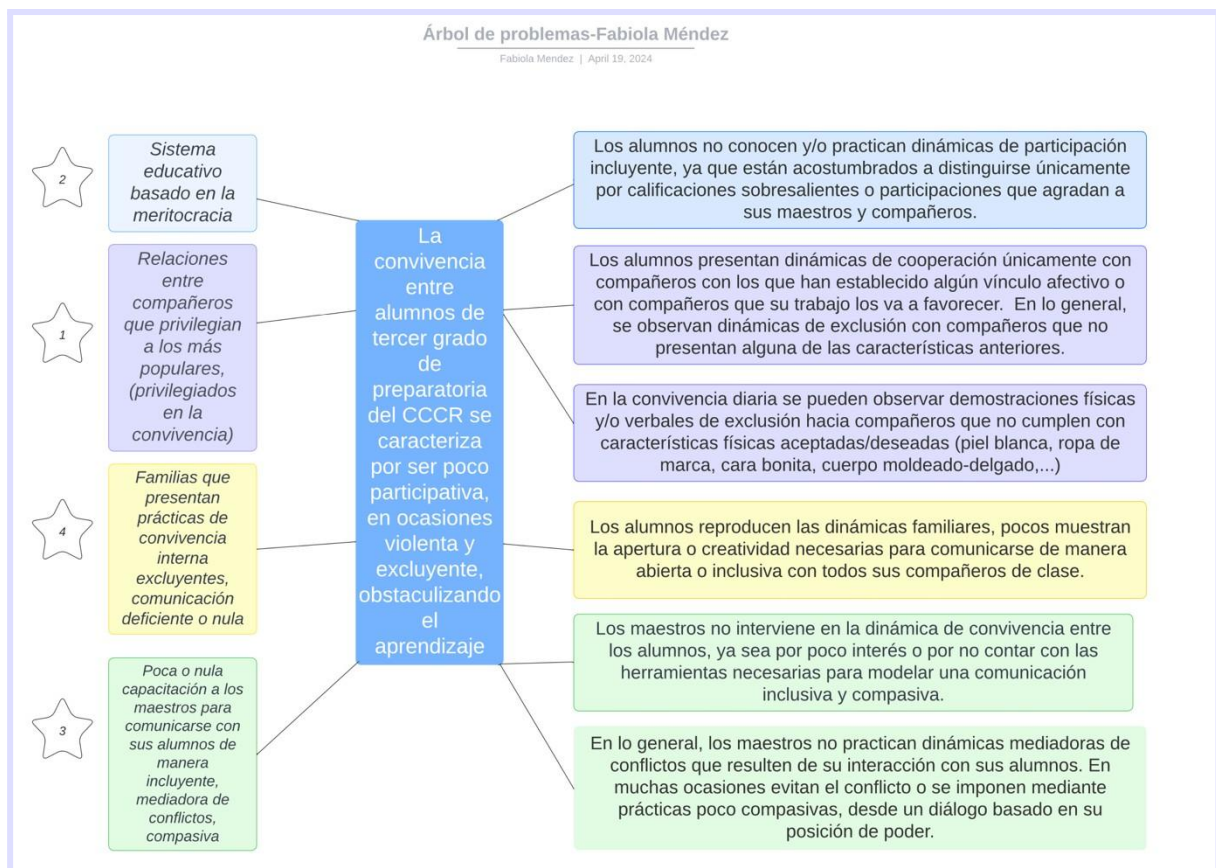
1.1 Problema convivencial

Identifico como problema central que la convivencia entre los alumnos de tercer grado de preparatoria del Colegio Cervantes Costa Rica se caracteriza por ser poco participativa en clase, en ocasiones violenta y excluyente, obstaculizando el aprendizaje y la construcción de relaciones compasivas.

Tan importante es visibilizar aquellos comportamientos de alumnos y maestros que propician una convivencia fraterna, como aquellos que tienden a invisibilizar, dañar, excluir a aquellos alumnos y maestros que en el transcurso de los días escolares no logran obtener los resultados, tanto los esperados como aquellos que pudieran sorprenderlos positivamente, que los integre a la comunidad educativa de manera compasiva.

Presento en la figura 1 un primer acercamiento a esta problemática, incluyendo diferentes causas, tanto internas como externas, que pueden estar provocando el problema central. La numeración en las estrellas responde al orden de atención que pudiera establecerse si el abordaje de este estudio pudiera ser llevado a otro nivel, ya que incluye actores externos, como padres de familia y coordinadores educativos que, en este momento, no están considerados como población a la que se dirige este estudio. Priorizando el trabajo con los alumnos es que nos centramos en la causa número 1 y el estudio de sus consecuencias (ambas con fondo lila). Conforme se avance en el estudio es que puede considerarse la inclusión de un grupo significativo de maestros que se muestren interesados en revisar su convivencia compasiva en el colegio, considerando por lo tanto las causas 2 y 3 (pueden identificarse en la figura con los colores azul claro y verde menta). Dejando entonces fuera del alcance de este estudio, pero no por eso carente de importancia, la convivencia familiar, causa 4, como primera formadora de los alumnos que conviven en el colegio (información que presento con fondo amarillo claro).

Figura 1. Primer acercamiento a la problemática



Comprender la convivencia escolar exige mirarla desde la perspectiva de quienes la vivimos día a día. Al situar a los alumnos como eje central, fue posible identificar que esta convivencia se configura en el entramado de relaciones con sus pares, con el sistema educativo, con los docentes y con las familias. Este trabajo se orienta a explorar aquellas relaciones que resulten más significativas en la dinámica de la convivencia, permitiendo que sea la experiencia la que oriente las decisiones que debo tomar sobre los actores y recursos metodológicos a utilizar.

La redacción de esta problemática, causas y consecuencias, ha sido en un inicio influenciada por el ánimo de problematizar la realidad en la que me encuentro, sin embargo apreciar esta situación desde la esperanza de construir la convivencia escolar sigue siendo lo primordial para este trabajo, buscando sobre todo sostener a lo largo del mismo una labor constructiva más que reparadora, diferenciando entonces este esfuerzo del objetivo que encuentro en el contexto escolar que atiende a la población adolescente. La apertura a la experiencia convivencial, junto a los aportes en materia compasiva, representan la base de la elección para llevar a cabo un abordaje diferente.

1.2 Antecedentes: estado del arte

A partir de la búsqueda documental que he realizado en torno a los conceptos de convivencia, compasión y educación media superior, me he encontrado con varios estudios que presentan tanto aportes teóricos como prácticos, los menos, que pueden ayudar en la construcción de este trabajo. Presento aquellos que me parecen más relevantes, propiciando que este trabajo pueda situarse en un contexto académico más amplio, y también que me permita apreciar los aportes que otros agentes educativos han realizado en los últimos años.

El reto que plantea Ortega (2016) como el encuentro educativo, el reto de convertirnos en actores que podamos romper con la lógica del poder, para desde ahí abrir espacios al reconocimiento del otro, desde su sufrimiento y vulnerabilidad, corresponde, sin lugar a dudas, al llamado que podemos descubrir en la realidad doliente de cada uno de los actores de las instituciones educativas. En el artículo de Ortega “La ética de la compasión en la pedagogía de la alteridad”, puedo encontrar una propuesta filosófica para comprender el origen de la compasión desde una pedagogía de la alteridad: cómo acoger al otro desde la responsabilidad, contraponiendo el discurso individualista que predomina en la sociedad, durante ya demasiado tiempo. Encuentro una propuesta reflexiva dirigida a la labor educativa y que dirige sus esfuerzos a una construcción viva, con sentido:

La historia diaria de nuestras aulas y centros de enseñanza nos ofrece la experiencia de la necesidad de recuperar las actitudes indispensables para educar: a) sensibilidad para saber escuchar y atender a las demandas, a las «preguntas» de aquéllos a quienes nos debemos en nuestra responsabilidad de educar; b) generosidad para «pasar a la otra orilla» y abandonar un discurso y una práctica que no nos han llevado al encuentro con el otro en la realidad de su circunstancia; y c) la esperanza indispensable para seguir trabajando a pesar de la dificultad de la tarea, porque los hombres, aunque debemos morir, no hemos venido a este mundo para eso, sino para comenzar algo nuevo. (Ortega, 2016, p.259)

Sobre esta propuesta de construcción compasiva, más trascendiendo el espacio escolar, encuentro en el estudio “Entre la naturaleza y la norma moral: el papel ético-político de la compasión de la discusión contemporánea”, que Castillo (2022) analiza la compasión como una emoción moral que permite actuar frente a la injusticia. Reconoce la dimensión política de la compasión como capaz de mover a las personas a transformar estructuras que producen sufrimiento, por lo que, lejos de definirla como debilidad emocional, es más bien la acción ética que equilibra la razón y la afectividad.

Aunque parezca que la propuesta de Castillo no tiene mucho que ver con mi trabajo, me parece un encuentro muy rico con su reflexión, sobre todo por la manera en la que permite situar a la compasión como una acción que fortalece a la persona que la prefiere como única vía para sentir junto con el que sufre, por sobre una acción lastimosa, pasiva y poco útil.

Aunque el término compasión no es central, en “Conviviality and the making of difference: an introduction” de Hernando-Lloréns y otros autores (2023) se presenta una historia del trabajo de convivencia dentro de la educación, en la que se pone énfasis especial en la importancia de la búsqueda de la solución a los conflictos a través de la discusión, así como la relevancia del rol de las instituciones y su normativa en relación con la convivencia escolar. Estas prácticas convivenciales suponen un reconocimiento afectivo del otro como base para la construcción de comunidades más humanas y democráticas.

Es en este estudio convivencial de Hernando-Lloréns y otros autores en el que pongo especial atención sobre la importancia de la discusión, como acción que une, que lleva al acercamiento y conocimiento del otro que está en desventaja, que, lejos de adivinar o suponer la solución que el otro requiere, invita a una acción viva que permita la valoración de las diferencias a través del diálogo.

Dos son los estudios que proponen como centro de la práctica educativa a la compasión poniendo en el centro la labor de los maestros. En “Educar para la vida compasiva: uno de los mayores desafíos para los educadores de hoy” de Pinchao-Benavides (2020) se propone un proyecto de aula denominado Generación Compasiva, que busca construir un cuerpo teórico para preparar a los profesores desde los aportes de la

Neurociencia, la psicología positiva y las enseñanzas de Jesús de Nazareth, que debe de llevarse a la práctica para transformar la manera en la que se relacionan las personas a través de la compasión. Expone de manera clara la relevancia de un maestro compasivo:

El enfoque relacional de la compasión no se limita al ámbito emocional, sino que tiene implicaciones profundas en la construcción del tejido social escolar. Cuando los docentes educan con compasión, promueven una cultura del cuidado y la responsabilidad compartida que fortalece los lazos comunitarios. En contextos de violencia, exclusión o desigualdad, esta forma de educar puede ser un acto profundamente transformador. (Pinchao-Benavides, 2020, p. 249)

La autora considera a la compasión como indispensable en una escuela ética, justa y emocionalmente saludable, para lo cual requiere revisarse la práctica docente y el currículo.

En el segundo de estos estudios, la propuesta que hace Buxarrais (2006) en “Por una ética de la compasión en la educación”, encontramos un estudio en el que se propone a la ética como el principio constitutivo de la educación, desde el enfoque de la compasión, el cuidado y la alteridad. Este estudio pone como centro la relación compasiva entre maestros y alumnos, destaco cinco elementos esenciales en esta relación: es un vínculo profundamente humano; es capaz de promover un clima de confianza y seguridad emocional; educar implica comprender el sufrimiento del otro a través de la empatía activa; el maestro, mediante su presencia, escucha, coherencia y trato justo, se convierte en un modelo moral en la relación educativa; y, a través de esta relación compasiva, es que se combate la desigualdad en el aula.

Ambos estudios muestran la relevancia de la labor docente y del compromiso de las escuelas con la construcción convivencial, cómo desde los centros educativos es posible la transformación de una sociedad en la que pueda prevalecer el cuidado entre cada uno de sus integrantes. Sólo cuidando a los que cuidan desde una convivencia compasiva es que podemos fortalecernos a partir de nuestras diferencias.

Y desde la reflexión sobre la importancia del cuidado del docente, presento el blog “Teaching and Learning with Compassion” de Nakul Grover, publicado por la Harvard Graduate School of Education (2021), discusión en tiempos de pandemia que explora la urgencia de integrar la compasión en la práctica educativa, ya que no se trata de una cuestión de sensibilidad, sino de una estrategia pedagógica esencial para crear entornos de aprendizajes seguros, inclusivos y emocionalmente sostenibles. Víctor Pereira, maestro participante de este blog, expone sobre la importancia de la acción empática hacia el alumno, y que desde esa empatía puede surgir el reconocimiento y fortalecimiento mutuo:

No siempre conocemos la historia de la otra persona. Lo que parece un estudiante desinteresado podría ser alguien con hambre o cansancio. Lo que parece un estudiante que no se esfuerza tal vez no sepa cómo pedir ayuda. Enseñar con compasión significa comprender sus historias y tomarse el tiempo para conocerse a uno mismo, mientras revisamos nuestros prejuicios y guiamos desde la indagación. (Grover, 2021, min. 8:57)

Además de que en la conversación se reconoce la importancia de comprender al alumno desde su contexto y emociones, llaman la atención sobre el fenómeno de la fatiga de los docentes por compasión, ya que no puede hablarse del cuidado emocional del alumno sino va acompañado del autocuidado del profesional, concibiendo el espacio educativo no sólo como de instrucción, sino sobre todo como de sanación. La visión transformadora y humanizadora que expone Grover puede lograrse al poner a la compasión como el centro de la enseñanza.

Al escuchar a los maestros participantes de este blog, me parece que la importancia de sus exposiciones no quedan fuera del contexto por tratarse de una discusión en tiempos de pandemia, al contrario, al convivir en las instituciones educativas en las que no se llevó a cabo una valoración sobre la convivencia en y posterior a ese tiempo, es que me doy cuenta de que no importa la situación desde la que los maestros estemos inmersos, sea personal, institucional o global, la falta de compasión hacia nuestra labor, hacia nuestras personas, nos lleva a presentar, como bien expone Grover, fatiga por compasión, ya que para las instituciones educativas el centro de la atención es únicamente el alumno, el receptor educativo. Qué relevante es esta discusión, que ganas de ser llevada a toda institución escolar. Tema que trasciende este trabajo, no por eso menos relevante o que como maestra me deje insensible.

Tres son los estudios que encuentro exponen prácticas educativas en torno a la convivencia en adolescentes. Ochoa y Peiró (2010) en “Estudio comparativo de las actuaciones de los profesores ante situaciones que alteran la convivencia escolar: el caso de Querétaro (México) y Alicante (España)” presentan factores en los que se advierten diferencias entre alumnos y profesores en cuanto a los problemas de convivencia, resaltando por lo tanto la importancia de la formación que deberían de tener los docentes como encargados primeros de los propósitos educativos, ya que sólo aquellos profesores que comprenden el sufrimiento de sus alumnos son capaces de integrarlo a su actuar pedagógico y, por lo tanto, promover climas escolares más humanos y empáticos. Es interesante que en este estudio comparativo resalten la falta de estudios realizados en México, contrario al trabajo arduo que se lleva a cabo en España.

En Méndez, M.V., Klos, M.C. y Lemos, V. (2021) “Bienestar psicológico de los adolescentes: un modelo explicativo basado en la compasión y autocompasión” encuentro la relación entre el bienestar psicológico de los adolescentes y la compasión. Se presentan escalas para medir la autocompasión y la compasión por el otro, así como también proponen la medición del bienestar psicológico. El estudio demuestra que la compasión y autocompasión son factores protectores del bienestar adolescente: promueven la regulación emocional, reducen el estrés y fortalecen la autoestima. Es muy interesante encontrar tantos elementos en el análisis desde la adolescencia para comprender en qué medida la construcción de la compasión está vinculada con el bienestar individual, para poder considerar que sólo desde el trabajo de fortalecimiento individual es como se puede plantear la búsqueda de un bienestar colectivo.

Por último, presento un estudio que se realizó en Guadalajara: “La comunidad de la preparatoria 2 de la Universidad de Guadalajara. Actitudes de sus miembros respecto de la violencia y la no-violencia escolar”, en el que Vázquez, R., Villanueva, AE., Fernando, A. y Ramos, MA. (2005) consideran que la principal víctima de la violencia escolar es el proceso pedagógico. Aunque no menciona explícitamente la compasión, el análisis sobre actitudes frente a la violencia y no-violencia escolar permite deducir que las prácticas no-violentas están asociadas con una mirada compasiva del otro. También plantean dos supuestos relacionados con la convivencia: la capacidad de convivir en armonía se aprende y la escuela es el espacio por excelencia para ello, reflejando así la necesidad de educar para el cuidado mutuo.

A modo de cierre de este apartado de antecedentes, quiero subrayar la dificultad con la que me encontré en esta búsqueda de prácticas educativas convivenciales que incluyeran la compasión como propuesta constructiva, sobre todo en el país. La mayoría de los pocos estudios convivenciales que encontré se dirigen a los niveles de educación preescolar y primaria, por lo que entiendo que la identificación y propuestas convivenciales se dirigen más bien al inicio de la formación educativa. También pude identificar que muchos de los proyectos que refieren a la problemática convivencial entre estudiantes adolescentes,

se enfocan sólo en la identificación y propuestas de solución del comportamiento violento entre los mismos. Esto me lleva a ver que el tratamiento cotidiano hacia la convivencia de las instituciones educativas está dirigido, sobre todo, a solucionar los problemas más graves o concurrentes detectados en la convivencia cotidiana, aquellos que roban nuestra atención porque requieren de una pronta solución. Esto es: las instituciones educativas dirigen sus recursos y su atención a la solución de problemas, muy poco o nada a su prevención. Esto se traduce en la poca realización de proyectos que, como en mi caso, buscan la construcción cotidiana de la convivencia. Me parece también que la educación dirigida a los adolescentes desde las éticas del cuidado, tiende a enfocarse en el desarrollo de herramientas que buscan únicamente la asistencia o protección de este sector tan vulnerable ante los riesgos propios de su edad y entornos, más no buscan el desarrollo de relaciones horizontales, ni tampoco la construcción de su autonomía a través de la reciprocidad. Me parece que los esfuerzos siguen estando bajo el dominio de la formación académica, el control disciplinario y el éxito escolar. Esta búsqueda y pocos hallazgos me llevan a cuestionarme sobre la urgencia y pertinencia de este deseo.

1.3 Justificación

La oportunidad que se presenta de observar y describir la convivencia entre los alumnos de esta institución, principalmente en el curso escolar que los prepara para egresar de la institución, puede representar para maestros y directivos una muy buena oportunidad para identificar aquellos elementos convivenciales en los que pueda ponerse la atención necesaria para plantear cambios y/o fortalecer dinámicas que permitan, de manera continua, construir una convivencia compasiva en la institución, con miras a egresar alumnos que lleven a sus ámbitos personales y profesionales, propuestas convivenciales que enriquezcan sus entornos. Así como también puede representar una propuesta de construcción de la convivencia interna en la institución, sobre todo en cada salón de clase, entre alumnos y entre alumnos y maestros y directivos.

La comunidad educativa, principalmente los alumnos, al darse cuenta de la relevancia de atender la convivencia como elemento indispensable en el aprendizaje escolar y emocional, podrán, en conjunto, percatarse de la oportunidad de construir juntos el escenario que quieren vivir para lograr mejores resultados, aprendiendo de la importancia de la compasión como el medio que fortalecerá su carácter y las relaciones con cada una de las personas que los rodean.

En este momento de observación de la convivencia en los alumnos, identifico dos elementos que están ocurriendo hacia el interior de la institución y que pueden ser claves en la recepción de este estudio: en este curso el Colegio ha formado un equipo dirigido al trabajo de la cultura de paz y, desde la práctica continua de autoevaluación disciplinaria, se realiza una revisión del código de convivencia. Ambos eventos hablan de que la convivencia institucional puede y debe considerarse un proceso en movimiento, esperando que el órgano directivo que dirige y regula estas acciones pueda integrar la visión y sentir de muchos más integrantes de la institución para enriquecer procesos y resultados. Cabe aclarar que este estudio no fue solicitado por ninguna instancia institucional, por lo que se llevará a cabo de manera paralela a estos eventos.

Al final del estudio, a través de la elaboración de los resultados, se podrá comprender que llevar a cabo una convivencia compasiva no requiere de ninguna inversión económica, sino del trabajo de reconocimiento y apoyo mutuo de los integrantes de la institución. Tampoco requiere de más elementos

académicos o investigadores educativos, cada uno de los integrantes de una comunidad educativa es un agente de cambio, es una persona compasiva.

Resulta asombroso darse cuenta que la compasión, lejos de resultar ajena a la convivencia cotidiana en el colegio, está presente en muchas de las actividades diarias, se requiere de una puesta en práctica que le permita ser visibilizada, reconocida, sostenida en el interés que despierta.

1.4 Objetivos de la intervención socioeducativa

Con la intención de orientar este trabajo hacia la construcción de una convivencia más humana y cuidadosa, se establecieron los siguientes objetivos. Estos expresan la necesidad de escuchar y recuperar las voces de las y los alumnos, las y los docentes, reconocer las manifestaciones compasivas en la vida educativa y proponer prácticas que busquen fortalecer los lazos de cuidado mutuo. La intención es que estos objetivos se conviertan en una guía que permita visibilizar la importancia de la compasión no sólo como experiencia individual, sino como parte esencial del desarrollo comunitario y de aprendizaje.

Objetivo general

Conocer qué es y cómo se manifiesta la compasión en el ámbito educativo del Colegio Cervantes Costa Rica, donde se busca propiciar una mejor convivencia.

Objetivos específicos.

1. Llevar a cabo un diagnóstico participativo con los alumnos que permita visibilizar elementos convivenciales y factores que lo posibilitan o limitan.
2. Recuperar las nociones de compasión en la convivencia escolar que los alumnos y los maestros puedan identificar a través de experiencias propias.
3. Fomentar una convivencia compasiva entre los alumnos a partir de ejercicios que puedan aportar elementos que les sean valiosos en sus relaciones, consigo mismos y con los otros de la institución.
4. Identificar elementos autocompasivos en alumnos y maestros, que puedan aportar a la institución la información necesaria, junto a la obtenida a lo largo de este estudio, para considerar a la convivencia compasiva como parte necesaria en el desarrollo educativo.

2. Marco teórico

En este apartado se presenta un conjunto de propuestas teóricas que me han ayudado a construir la noción de compasión, relacionando diversos conceptos indispensables como vulnerabilidad, sufrimiento, desigualdad, cuidado. Todos estos aprendidos desde la convivencia conmigo, con el otro, con lo otro, a lo largo de mi vida, y que este estudio me ha exigido nombrar y estudiar para poder comprender su importancia en la construcción de la compasión. No he querido ceñirme a un sólo autor, he aprendido que, sólo revisando a varios de ellos, desde tradiciones y filosofías distintas, es que puedo llegar a una noción más integral y completa.

2.1 La Compasión

La propuesta convivencial en este TOG parte desde la acción compasiva como un modo de renovar y recuperar la vida, de restaurar las desigualdades, las vulnerabilidades y los sufrimientos, tanto propios como ajenos, presentes en la convivencia cotidiana de alumnos y maestros. Para comprender esta propuesta, comienzo con el origen etimológico, la definición y la exposición de los autores que estudian la compasión.

Etimológicamente “la palabra compasión deriva de las palabras latinas *pati y cum*, y que juntas significan *sufrir con*” (Nouwen, 1996, p.16). Según el *Diccionario de la Real Academia Española*, compasión significa “sentimiento de pena, de ternura y de identificación ante los males de alguien” (Diccionario de la lengua Española, 2025). Y desde ese *sufrir con*, “la compasión nos incita a ir a donde hay heridas, a entrar a lugares de dolor, a compartir la frustración, el miedo, la confusión y la angustia” (Nouwen, 1996, p.16). Y el sentido que ofrece su significado, al mismo tiempo que puede empatar con nuestra humanidad y provocar que nazca en cada uno el deseo por ayudar al otro, a lo otro (entorno), también puede provocar una resistencia, ya que el sufrimiento no es algo que deseamos, al contrario, queremos evitarlo.

Presento al filósofo que originó este cambio de paradigma de la compasión en mí: Paul Ricoeur. Filósofo y antropólogo francés, que, desde su tratado sobre la ética, propone tres componentes que enmarcan al acto compasivo: tender a la vida buena, con y para los otros, en instituciones justas. De este estudio ético rescato dos conceptos: reciprocidad y compasión. La reciprocidad se da en un reconocimiento del otro en valor y dignidad, nadie estima al otro sino se estima a sí mismo, ambos, el tú y el yo, se reconocen como insustituibles en el intercambio de la relación misma. En toda relación humana siempre hay diferencias, en fuerza, en conocimiento, en maneras de sentir, de resolver los conflictos. Esas diferencias hacen que uno esté en una posición más fuerte y otro en una más débil. Aquí Ricoeur (2007) identifica la razón de ser de la compasión: la persona que está en ventaja, en la posición más fuerte, actúa con el otro en desventaja, con cuidado, empatía, respeto.

“Es entonces a la compasión a la que corresponde restablecer la reciprocidad, en la medida en que, en la compasión, quien parecía únicamente dar recibe más de lo que ha dado, a través de la gratitud y del reconocimiento” (Ricoeur, 2007, p. 244).

No es lástima lo que mueve esta acción compasiva, desde el reconocimiento de la vulnerabilidad se da un acto de justicia y de respeto por la humanidad del otro. La propuesta de Ricoeur se enriquece con el estudio de la alteridad que propone Levinas, situando la respuesta al otro a través del lenguaje, buscando a través de la comunicación la comprensión de su ser distinto sin anularlo (Fernández, 2015).

Antonio Bernal, catedrático de Teoría de la Educación en la Universidad de Sevilla, expone que

La compasión es un sentimiento que se estructura, básicamente como todo afecto, a base de placer y de dolor. Como cualquier otro sentimiento, nos hace ser conscientes, proporcionando un nivel elemental de la actividad del saber, una valoración de la realidad de alguien, mostrando al mismo tiempo el grado de vinculación que tenemos con los demás. (Bernal, 2002, p. 83)

Mediante el sentir compasivo puedo ser consciente de mi mundo interior y del mundo que me rodea. Al vincularnos desde el placer y el dolor, somos capaces de valorarnos a través de la presencia del otro, de su bienestar o de su sufrimiento. Por lo que la compasión es mucho más que un sentimiento de lástima, se vuelve un reconocimiento del otro que sufre como yo y cuya existencia me afecta, y este reconocimiento no es una idea abstracta aprendida, sino una resonancia fruto de la convivencia.

Thich Nhat Hanh describe a la compasión como un verbo, una forma de vivir. Copio textual la manera hermosa de expresarse:

La esencia del amor y de la compasión es la comprensión, la capacidad de reconocer el sufrimiento físico, material y psicológico de los demás, de ponernos “dentro de la piel” del otro. La observación superficial como un extraño no es suficiente para ver su sufrimiento, debemos volvernos uno con el objeto de nuestra observación. (Nhat Hanh, 1991, p.52)

Nhat Hanh expone en su obra que la compasión no es algo que pueda reducirse al sentir, nos lleva a la acción. Es una búsqueda activa de encontrar formas concretas para estar con el otro en su cotidianidad. Identifica a la empatía como un componente crucial de la compasión, pero esta va un paso más allá, ya que te motiva a actuar a partir de esa comprensión del otro. Nhat Hanh nos anima a cultivar la compasión como una práctica continua, como una forma de estar en el mundo, cultivando primero la autocompasión, ya que “no puedes amar verdaderamente a otro si no sabes cómo amarte a ti mismo con compasión” (Nhat Hanh, 1998, s.p.).

Estos autores presentan la esencia de la compasión: la acción sentida, recíproca, que nos vincula al otro desde el reconocimiento del sufrimiento, de su vulnerabilidad.

Y es a partir de la revisión de estas tres propuestas, que presento un acercamiento a dos factores que considero necesarios en la estructura de la noción de compasión.

2.1.1 Sufrimiento y vulnerabilidad

Ser compasiva inicia en el reconocimiento de la vulnerabilidad, del sufrimiento del otro. No es lo mismo ser vulnerables que sufrientes. Con la intención de diferenciar ambos conceptos, cito a la filósofa Martha Nussbaum, quien expone que todos los seres humanos estamos expuestos a la pérdida, al daño, a la enfermedad, a la exclusión. La vulnerabilidad no implica el daño, más bien la posibilidad de ser tocado por el otro, la plantea como la base ética de la convivencia: al reconocermé vulnerable puedo ser empática, cuidadora, responsable de mí y del otro. El reconocimiento de la vulnerabilidad representa entonces el inicio en el trabajo compasivo, el acceso a la posibilidad de cuidar al otro desde la compasión. En cambio, el sufrimiento es una experiencia humana, emocional, producto de una pérdida, de la violencia, la injusticia, es un indicador claro de que algo en la convivencia ha fallado. (Nussbaum, 2001, p.16) En pocas palabras, la vulnerabilidad es una condición humana permanente y universal, mientras que el sufrimiento es la consecuencia de que esa vulnerabilidad ha sido afectada.

El sufrimiento no se niega ni se evita, se reconoce y se comprende para transformarse. El monje budista vietnamita, maestro zen, escritor y activista por la paz, Thich Nhat Hanh (1998), expresa que ser vulnerable es aceptar el sufrimiento y abrirse compasivamente a él, como vía de sanación interna y colectiva. Al reconocer que todos sufrimos, y que la vulnerabilidad es el camino para transformarlo, es esta entonces, la condición que nos une al otro.

Ricoeur (1996) expone al ser humano como capaz y vulnerable. Es la vulnerabilidad la condición fundamental de la existencia humana, inseparable de la capacidad de actuar, por tanto, es el origen de la necesidad de justicia y cuidado. Dice Ricoeur que el cuidado del otro surge cuando se reconoce que, al igual que al sí mismo, está expuesto al daño, al error, a la fragilidad física y moral. La vulnerabilidad, dice Levinas (1987), se manifiesta en el rostro del otro, no como una debilidad, sino como una exigencia para responsabilizarnos del otro.

Es desde la vulnerabilidad que nos interconectamos, desde nosotros mismos con el otro, lo otro. Esta unión con el otro no exige el reconocimiento de que todos sufrimos de maneras diferentes. Me detengo en esta afirmación para abordar los conceptos de diversidad y desigualdad, para comprender de manera más clara desde donde el encuentro compasivo restaura las diferencias y, en el caso de este estudio, en un entorno educativo.

2.1.2. Diversidad y desigualdad

Según la Unesco (2001, s.p.), la diversidad “es la expresión de las diferencias humanas, culturales, sociales, económicas, cognitivas, afectivas, sexuales, religiosas y étnicas. La diversidad en sí no es un problema, sino una riqueza inherente a la condición humana”.

Bernardo Toro (2005), filósofo colombiano, señala que la diversidad mal gestionada puede convertirse en desigualdad, “cuando el sistema educativo no reconoce ni acoge las diferencias, se producen situaciones de exclusión, injusticia y marginación”.

Puedo identificar que la diversidad en un entorno educativo puede desconocerse o devaluarse cuando aparece la desigualdad, cuando es el sistema educativo el que espera que los alumnos aprendan igual, con los mismos recursos, al mismo tiempo, calificados bajo los mismos parámetros, ignorando sus diferencias de ser y hacer. En una escuela la desigualdad se sostiene al hacer que las diferencias, la diversidad, se convierta en motivo de exclusión o dominación, y no en oportunidad de construir una convivencia común. En este estudio quiero visibilizar esta desigualdad en el ámbito de la convivencia educativa, no entraré en el ámbito del aprendizaje, las calificaciones, los reconocimientos, que pudieran considerarse como precursores de desigualdad, ya que pretender intervenir en ellos, a mi parecer, tendría que ir de arriba para abajo, de lo institucional a lo cotidiano; mientras que este estudio tiene como propósito el camino opuesto: de abajo hacia arriba, desde lo relacional cotidiano de alumnos y maestros, y permitir que la integración de estas experiencias siga su propio curso, no como una prescripción sino como un dato que surge de la realidad de las interacciones entre personas.

Vulnerabilidad y sufrimiento no son palabras que se escuchan en los pasillos del colegio, no forman parte del léxico de los estudiantes, pareciera que se experimentan desde el silencio, y no por esto no existen. Ser vulnerables significa que somos interdependientes, que estamos expuestos a ser heridos, y que, por lo tanto, requerimos ser cuidados.

2.2 Convivencia y Cuidado

Para entender cómo construimos una convivencia desde la diversidad, y no desde la desigualdad, cito a Bernardo Toro: “la convivencia debe entenderse en el marco de la sociedad en la que vivimos. El paradigma convivencial de nuestras sociedades es el éxito, y el éxito que se consigue a través de la competencia”

(Toro, 2012), es entonces que se nos ha impuesto un status quo deseable, más no nos detenemos a entender que los costos de esta meta exitosa somos nosotros mismos, nuestras relaciones, nuestro entorno, ya que los otros carecen de valor en el momento en el que competimos con ellos, contra ellos, para ganar. Toro expone, de manera clara y contundente, que el reto actual es el cambio de paradigma: debemos reemplazar la competencia por el cuidado. El cuidado es entonces el único camino para la supervivencia de la humanidad.

El cuidado repara la desigualdad, esa que rompe la convivencia justa y equitativa que se plantean las escuelas. Cuando Toro habla del cuidado, cita una frase hermosa de Leonardo Boff que nos permite situarnos diferentes: “cuando amamos cuidamos y cuando cuidamos amamos” (Toro, 2012), es desde el cuidado que podemos reparar los daños del pasado, para no reproducir lo que hemos aprendido y que nos lastima, y así prevenir daños futuros. Ya que el cuidado es aprender a cuidar los vínculos emocionales, empezando con aquellos que nos son cercanos. Los adolescentes que pueden establecer vínculos estables, pueden entonces tener la capacidad de convivir de manera estable con su entorno.

En su libro, *La compasión en la vida cotidiana*, Henri Nouwen (1996) reflexiona sobre la realidad que vivimos actualmente y expone que la compasión no es ni nuestro interés central ni nuestra primera instancia en la vida, que lo que las personas realmente deseamos es tener éxito en la vida, progresar, ser los primeros, ser diferentes. No aspiramos a sufrir con, al contrario, desarrollamos métodos y técnicas que nos permitan mantenernos alejados del dolor.

Sin ánimo de extenderme en el tema del cuidado, más nombrándolo como parte consustancial de la convivencia compasiva, cierro este apartado con la idea del cambio de paradigma que plantea Toro (2012): debemos aprender a hacer transacciones ganar - ganar, es el gran desafío de la humanidad, dejar a un lado el sostenimiento de las transacciones ganar - perder basadas en el paradigma del éxito.

3. Contexto

Este apartado presenta la información relevante para conocer el contexto en el que se lleva a cabo esta intervención socioeducativa, comprender las condiciones reales permiten dar sentido a las acciones que se proponen. Por lo que presento la información general de la población a la que se dirige este estudio y los elementos característicos de la institución educativa que son el contexto de este trabajo y de mi labor docente.

3.1 Historia y actualidad de la institución educativa

El Colegio Cervantes Costa Rica ofrece la formación académica que corresponde al nivel de Educación Media Superior. Se localiza en la calle de Luis Pérez Verdía número 361, en la colonia Ladrón de Guevara en el municipio de Guadalajara, Jalisco.

La historia de la Institución, a grandes rasgos, inicia cuando los Hermanos Maristas fundan su secundaria y preparatoria varonil en 1942 en un edificio situado en la calle hoy llamada Guadalupe Zuno y Chapultepec. Es en el año de 1955 cuando los alumnos y maestros estrenan el actual edificio que se ubica en la calle, antes nombrada, Costa Rica No. 361. La división del Colegio en niveles bachillerato y secundaria se realizó en 1981, cuando esta última sección se reubicó en la calle de Crepúsculo No. 2891, en la colonia Jardines del Bosque, y recibe el nombre de Colegio Cervantes Bosque. Y, dos años más tarde, bajo el mando del Hermano Manuel Hernández Gómez, el bachillerato se abre a la modalidad mixta, siendo el primer colegio marista en la ciudad que deja de ser exclusivo para alumnos hombres. Las principales remodelaciones del colegio las realiza el Hermano Manuel Franco Jauregui de 2003 a 2014 (Colegio Cervantes Costa Rica, 2023, s.p.), y desde entonces la reconstrucción y adecuación de espacios no ha dejado de realizarse, buscando el máximo aprovechamiento y modernización de los espacios disponibles.

Actualmente el colegio está viviendo una etapa nueva en el área directiva: por primera vez en su historia los hermanos maristas han confiado la cabeza de la institución a una mujer laica, la maestra Irma Leticia Castellanos. La falta de vocaciones maristas en México ha orillado al órgano central de los hermanos a tomar la decisión de enviar a los hermanos a colegios que, por diversas razones, están pasando por dificultades. Al considerar al Costa Rica como la institución más fuerte de la provincia de México Occidental, confían su dirección a una mujer con una excelente trayectoria docente y coordinadora dentro de la institución, así como también confían en el grupo de maestros y administrativos que ahí laboran.

La comunidad educativa que actualmente lo conforma es grande: 1280 alumnos, 85 docentes y 40 personas, aproximadamente, apoyando en labores administrativas y de mantenimiento. Los números cambian constantemente como parte consustancial de una institución educativa. Este año estamos celebrando 70 años de vida de la institución. La sociedad tapatía reconoce cada año al colegio como una de las mejores opciones para los adolescentes que cursan la preparatoria. Cada año las solicitudes para ingresar en ella exceden a los 430 lugares que destinan para conformar los salones de primer semestre.

El Costa, como en general es nombrado el colegio, es reconocido tanto a nivel nacional como regional, como una institución que “egresa excelentes estudiantes, que infunden en sus miembros el compromiso de la ciudadanía responsable viviendo los valores institucionales para construir una sociedad sustentable en armonía con la creación sobresaliendo en el espíritu de servicio” (Colegio Cervantes Costa Rica, 2023,

s.p.). En la excelencia de los egresados se distingue su aptitud en las materias científicas (matemáticas, física, química), a las que se les da una atención especial dentro de la estructura y organización del colegio.

3.2 Mi labor docente: mi historia en el Colegio

Antecede a mi labor docente mi estancia como alumna, soy egresada de instituciones maristas desde 1990 que inicié mi preparatoria, sumando a la experiencia misionera en la sierra Tarahumara como parte de una comunidad marista, 1993 a 1995, para después, durante los cuatro años que siguieron a la sierra, estudiar la licenciatura de Ciencias de la Educación en la universidad marista. Mi labor docente inició en el Colegio en octubre de 2017, cuando me invitaron a suplir a una docente en la clase de Desarrollo Comunitario, clase que tenía como objetivo trabajar con los alumnos de quinto y sexto semestre en un proyecto social, espacio de análisis y propuesta socioeducativa tan sólo tuvo una duración de cuatro cursos escolares. Dos meses después de mi ingreso, me ofrecieron la materia de Ética de primer y segundo semestre, por lo que, en enero de 2018, comencé a formar parte del grupo de maestros de tiempo completo, ya que, además de impartir estas dos materias, me invitaron a trabajar durante un semestre en la revisión del modelo educativo de la institución. Fue hasta enero de 2019 que me ofrecieron la oportunidad de impartir la materia que actualmente es la única que doy: Ética Laboral para quinto y sexto semestre. Ambas materias de Ética llegaron a mi sin esperarlo. A este reto se sumó el aprendizaje continuo sobre el pensar, sentir y quehacer de los adolescentes de este nivel educativo. Desde este primer semestre de prueba y acercamiento, trabajé en el diseño de la materia, y, hasta el día de hoy, sigue siendo prioridad para mí la revisión y actualización continua de sus contenidos, material teórico y proyectos prácticos.

Mis alumnos, la vida económico-político-social y la materia me invitan a buscar la relación responsable y actual que guarda con la realidad regional y nacional que vivimos. Desde un inicio fue un reto y fascinación descubrir que en esta materia se puede, y desde mi punto de vista, se debe trabajar en el conocimiento de sí mismos; sólo desde ese descubrimiento y fortalecimiento de su identidad pueden plantear las decisiones que les corresponde tomar en la etapa que están viviendo.

La responsabilidad a la que me invita esta materia es doble. Por un lado, al estar trabajando en la construcción de su identidad, lo que implica conocer los elementos que conforman, limitan, potencializan, caracterizan al adolescente de 17-19 años. Al contar con la especialidad en psicoterapia Gestalt, cuento con herramientas de conocimiento del proceso emocional y, al mismo tiempo, de técnicas de acompañamiento para el manejo de emociones y comunicación de estas. En segundo plano, la materia está basada en el estudio filosófico del actuar humano, área del conocimiento poco conocida en un inicio, y, mediante el estudio constante de los temas y técnicas que implica su aprendizaje, me cautiva avanzar en mi propio aprendizaje y compartirlo con mis alumnos, considerando que es muy importante que, desde la ética filosófica, ellos aprendan a cuestionarse para construirse y después proponer a su entorno elementos de acuerdo con la profesión que elegirán.

3.3 Los actores

El Colegio responde a su modelo de colegio tradicional, de formación católica, que se ha sostenido por setenta años. La organización que han llevado a cabo en cuanto al número de alumnos por salón y cantidad de estos por nivel ha variado muy poco. Actualmente, los alumnos se organizan en 10 salones de máximo

45 por salón por nivel, 30 grupos en total, esto significa que el alumnado es de 1300, aproximadamente. En su primer ingreso, los alumnos provienen de más de 70 secundarias diferentes, principalmente de la zona metropolitana de Guadalajara. Gracias a este dato puedo darme cuenta que es la diversidad una de las mayores riquezas convivenciales del colegio. Los grupos que conforman los primeros cuatro semestres de la prepa, están organizados por los resultados que los alumnos obtienen en su examen de admisión en el área de inglés. En cinco grupos de cada nivel están ubicados los alumnos con mejores resultados, y en los otros cinco el resto. Esto conforma una convivencia particular en estos semestres, que no es objeto del estudio de este TOG. Desde el curso escolar 2020-21 los directivos eligieron este sistema como parte de un objetivo de ofrecer una formación académica bilingüe.

Cuando los alumnos ingresan a quinto semestre, su nivel de inglés deja de ser la razón principal para agruparlos, más bien ellos eligen una de las áreas que el Colegio ofrece en los últimos dos semestres de prepa: administrativa, diseño, humanidades, sanidad y bases. Una vez que elijan su área, su promedio hasta cuarto semestre será el factor que ayude a priorizar la conformación de grupos, así como la demanda de cada área. Es en este momento en el que muchos de ellos comienzan a convivir, es grato ver cómo se sorprenden al conocer compañeros que no habían visto, que no habían podido coincidir en alguna clase anteriormente, y comienzan a identificarse con las características de cada uno de los módulos.

Los alumnos a los que va dirigido el estudio de mi TOG son los alumnos de quinto y sexto semestre, la edad de estos alumnos puede variar de 17 a 19 años. En el primer momento del diagnóstico participativo, elegí trabajar sólo con los alumnos que integraban el salón 31 del curso escolar 2023-24. La forma en que integraban ese grupo era: 45 alumnos en total, de los cuales 24 eran hombres y 21 mujeres. Este grupo, junto con otros dos conforman el área administrativa. Cualquier característica que pudiera añadir al grupo me parece que iría en contra de su heterogeneidad. Ellos mismos se identifican como los “desmadrosos de la gene”, o sea de la generación, y los lugares en esta área son muy solicitados por aquellos alumnos que ante todo quieren, dicho en sus palabras, pasarla bien en el último año de la prepa. No podemos dejar de reconocer que hay un grupo de alumnos que eligen el área porque si tiene claridad de la profesión que quieren elegir en la universidad, y que corresponde a esta área administrativa. Dicho esto, puedo identificar una convivencia peculiar dentro de estos salones. En el resto de áreas, en lo general, los alumnos muestran más claridad en que la decisión que los llevó a conformar esos grupos responde a una elección de afinidad con su elección profesional.

Ya en el siguiente curso, 2024-25, en el que llevé a cabo la intervención compasiva, elegí trabajar con varios grupos de los semestres quinto y sexto. Ya no me limité a trabajar con los que conforman el salón 31, el cuál es el grupo que me asignan cada año como tutora, sino que elegí a varios alumnos de otros dos salones: 33 y 34. Estos grupos pertenecen al área de diseño. No hubo una razón en especial que me llevara a elegir estos grupos, salvo el que son mis alumnos de la materia de ética laboral y una de mis compañeras maestras, desde que le compartí mi trabajo de TOG, se mostró interesada en él y me ofreció que pudiera disponer del horario de sus clases para poder sacar del salón a los alumnos que yo eligiera como parte de mi trabajo, y los tres grupos elegidos forman parte de los que le fueron asignados para su materia. El número reducido de alumnos que elegí (doce) para conformar los equipos de trabajo compasivo, forma parte de un proceso que, al incidir en algún punto del cuerpo social que se aborda, tiende a desencadenar un impacto en el conjunto de todo ese organismo, al ser un organismo sistémico.

Al inicio de este TOG sostenía que el enfoque de mi trabajo compasivo estaría únicamente dirigido a alumnos, el diagnóstico participativo así lo confirma. Sin embargo, al iniciar el trabajo de asesoría con el

maestro Eduardo, después de considerar sobre todo el elemento de que la población constante en el colegio es la de los docentes, acepté trabajar con ellos, reconociendo la importancia que tienen en la convivencia escolar. El grupo total de maestros está conformado por 85 integrantes, de los cuales 44 son hombres y 41 mujeres. Treinta y siete de estos maestros imparten su materia en los semestres quinto y sexto. La elección de los maestros para invitarlos a realizar el trabajo compasivo responderá a la cercanía con los alumnos que se eligen y a la disponibilidad que muestren, y responde también al principio de formar parte de un organismo sistémico.

3.3.1 Relación con los actores

Existe una relación previa con los actores de mi investigación, ellas y ellos son mis alumnos en la materia de ética laboral, integran los grupos asignados en los cursos 2023-24 y 2024-25. Gracias a este conocimiento previo es que la convivencia con ellos cuenta ya con una historia previa, que va enriqueciéndose conforme avance el curso escolar.

El contacto con ellos, en general, es cercano y abierto. Para lograr una mayor apertura y confianza en la convivencia con ellos, los busco en los espacios de receso de clases, los saludo al inicio y término de mis clases, les pregunto si puedo platicar con ellos en los momentos que yo tengo disponibles del día y también doy oportunidad para que ellos sean los que me busquen y soliciten mi escucha, mi compañía.

Con mis compañeros maestros la convivencia es diversa en todos los sentidos y, en lo general, puedo describirla como buena, cordial y respetuosa. El grupo que lo conforma es extenso y variado. La proximidad con ellos ha dependido de los espacios académicos comunes, de compartir o no grupos, experiencias educativas o personales. La cotidianidad de nuestra convivencia es compleja por la carga laboral de cada uno de nosotros.

4. Metodología y consideraciones éticas

La metodología que se propone para dar respuesta a la problematización de este TOG es cualitativa desde un enfoque analítico inductivo, con el propósito de descubrir los elementos que hacen posible la convivencia, de entre los cuales algunos de ellos adquieren mayor relevancia, dependiendo del contexto sociocultural que se aborda.

Mi deseo por saber se subordina a la construcción de la convivencia compartida: mi percepción y su percepción construirán una realidad compartida, un saber distinto. Los involucrados que iniciamos el estudio nos afectaremos, la distancia entre ellos y yo se visibiliza, no debe de acortarse para no ser invasiva, debe respetarse para dejar ser (Pérez, 2012). El reconocimiento de la presencia de estos alumnos con relación a estos maestros en esta institución, cada uno como insustituible en la convivencia diaria, hace posible el milagro de la reciprocidad, como bien lo expresa Ricoeur (2007) cuando expone el deseo de vivir bien con el otro. El deseo por construir una convivencia compasiva justo nace del anhelo diario por convivir bien, porque alumnos y maestros construyamos una convivencia en la que podamos ser la mejor versión de nosotros mismos.

Obedeciendo estos deseos, el planteamiento metodológico para la realización de un primer diagnóstico con la participación de los actores en la aproximación a la convivencia de los alumnos, siguió este orden:

4.1 Primer momento: Diagnóstico participativo

En el inicio de esta etapa se revisaron las diferentes técnicas para recolectar información cualitativa y permitir un primer acercamiento a los alumnos y su convivencia. De acuerdo con el objetivo general y la cantidad de alumnos en el grado, se eligió la observación y el grupo focal.

El diseño de la observación se caracteriza primeramente por ser no participante, situada en una actividad grupal y no estructurada. Presento las consideraciones previas para llevar a cabo la observación:

- El registro se realizará por la observadora en una tabla digital y responde a la intención de presentar elementos que llamen la atención de la convivencia entre los alumnos del grupo 31 en una clase.
- La elección del horario y de la clase a observar respondió a dos elementos: el primero, que coincidiera con un espacio libre en mi horario y, segunda, que se contara la disposición del maestro S a cargo, quien se mostró accesible e interesado, tanto en permitir que se llevara a cabo el ejercicio en su clase como en compartir los resultados observables.

El objetivo del grupo focal es abrir un espacio para escuchar a los alumnos y que se escuchen entre ellos, a partir de la propuesta de un par de conceptos relacionados con la convivencia. Esta técnica permitió obtener información relevante sobre los elementos de la convivencia de los alumnos participantes, aunque se reconoce que al escucharse entre ellos se puede sesgar la participación, como parte de su convivencia. También esto es importante observarlo y registrarlo a lo largo del proceso, ya que es parte de lo que cotidianamente sucede dentro del colegio: todos nos influimos.

Consideraciones previas para llevar a cabo el grupo focal:

- La duración de este grupo focal será el mismo de una hora clase, 45 minutos.

- El espacio para llevarlo a cabo será en una sala de juntas en el tercer piso del edificio del Colegio, es una sala amplia con capacidad para 16 personas sentadas y bien iluminada.
- En la mesa de trabajo de la sala de juntas se dispondrá de hojas de papel y plumas como opción para que los alumnos puedan utilizarlos.
- El registro de la expresión oral de los alumnos será a través de un celular personal de la moderadora, registrando fielmente cada palabra dicha por ellos, evitando omitir información.
- El tiempo de participación de cada alumno será medido con un cronómetro, buscando la igualdad en tiempo y orden de cada uno.
- La moderadora presentará las preguntas que buscarán generar la expresión del pensar y sentir de cada alumno, conducirá la dinámica solicitando mayor claridad en alguna intervención, evitando comentarios que pudieran obstaculizar la expresión genuina de los participantes.

Después de realizado, se vaciará la información grabada para ser analizada.

4.1.1 Consideraciones éticas: Autorización por parte de la institución y participantes

Para obtener la autorización y/o permisos necesarios para llevar a cabo mi proyecto, fue importante comunicarme con las autoridades pertinentes, en este caso la directora y el coordinador académico del Colegio Cervantes Costa Rica. Fue vital invitar a ambos a la revisión de los lineamientos que permitan cumplir con las consideraciones éticas al aplicar cada instrumento y cuidar la participación de maestros y alumnos involucrados.

Las solicitudes de autorización se realizaron en el orden que presento a continuación:

- A) Presentar a Dirección y Coordinación Académica, una carta motivo en la que se explique el objetivo de mi investigación, el nombre y clave de los alumnos que se expresan la fecha, hora y duración de técnicas de observación y grupo focal. Esta carta está firmada por ambas personas, recibiendo sus observaciones para buscar juntos los mejores resultados. (Anexo 1)
- B) Junto con el Coordinador académico, se revisaron las opciones para realizar la observación a todo el grupo y el grupo focal.
- C) Una vez autorizado, acercarme a los alumnos que he elegido para participar en el grupo focal y presentarles el objetivo y metodología de mi TOG, para iniciar el proceso de trabajo conjunto, que conozcan desde el inicio las características del trabajo que realizaré con ellos. Fue necesario escucharlos, aclarar sus dudas para pedirles su consentimiento y libre participación de la sesión (quedará formalizado en una carta que se expone en el anexo 2). Este momento que se desarrolla cara a cara incluyó un diálogo que busca construir juntos las bases de confianza y confidencialidad de todo lo que se comparte.
- D) Después de este encuentro con cada uno de los alumnos, se envía por mail una carta a los papás de aquellos alumnos que son menores de edad, para solicitarles su consentimiento para que sus hijos participen en la actividad (Anexo 3).

Esta estrategia de autorización, tanto del Colegio como de los alumnos elegidos, me permitió dialogar con ambas partes para compartir mi TOG, objetivo que me planteo, para que, desde un inicio, el proyecto que quiero llevar a cabo involucre a los integrantes y pueda observar y escuchar sus respuestas. Desde aquí

comienzo a descubrir qué tan atractivo puede resultar, qué emociones comienzo a percibir ante el planteamiento de la acción socioeducativa.

Respecto a la ética con la que quiero llevar a cabo mi TOG puedo identificar dos momentos esenciales:

- Al inicio: al compartir con mis directivos y alumnos el interés y motivación que conlleva su realización.
- Durante: al socializar continuamente los resultados de las aproximaciones con los alumnos.

Es más que importante para mí recibir en cada momento su pensar y sentir, sólo así podremos construir juntos este proyecto y aprender del proceso y resultados que nos ofrezca. En la investigación-acción todos los participantes se interpelan, se afectan, llevarlo a cabo solo permitirá un aprendizaje convivencial rico y, esperemos, inesperado, que sobrepase expectativas, que nos muestre a cada involucrado diferentes posibilidades para conocernos más a nosotros mismos y cómo convivir con el otro.

4.1.2 Selección de participantes

El grupo seleccionado para observarse fue el número 31, que es al que me asignaron como titular en agosto de 2023. La selección obedeció a dos razones: la institución le da al maestro titular la posibilidad de acompañar a los integrantes del grupo asignado, por lo que observarlos y conversar con ellos responde al rol esperado por el Colegio. La segunda es que no sólo cuento con los momentos planeados para aplicar las técnicas metodológicas, sino también mis clases y los recesos se convierten en escenarios para convivir con ellos continuamente.

El grupo 31 está integrado por 45 alumnos, la intención de la observación fue identificar elementos convivenciales dentro de la normalidad del grupo, por lo que se ingresará al salón sin cambiar el acomodo de los alumnos ni el número de participantes. Para el grupo focal se seleccionará una población que represente al grupo y que permita a cada alumno que sea seleccionado participar abiertamente y con un margen de tiempo suficiente, por lo que no podrá ser llevado a cabo dentro del salón de clase ni con el grupo completo.

4.1.3. Ejercicios e instrumentos que conformaron el diagnóstico participativo

A continuación, presentaré los dos ejercicios que integran el diagnóstico participativo, que tiene como objetivo identificar los elementos que caracterizan la convivencia de los alumnos de quinto y sexto semestre, poniendo atención en aquellos aspectos que están relacionados con la compasión. En cada una de las partes que conforman los ejercicios, cuidé la identidad de cada uno de los participantes, eligiendo siglas que me permitían tanto identificarlos como protegerlos.

4.1.3.1 Observación grupal y análisis del resultado

El 15 de noviembre de 2023 se realizó una observación al grupo 31 en la primera clase del día. Con autorización del maestro S pude observar la convivencia del grupo durante su clase. El objetivo de este registro de observación es registrar la dinámica de la clase, registrar las acciones de sus integrantes, para después identificar aquellas que llamen la atención en la estructura de la convivencia del grupo, entre alumnos, y entre alumnos y maestro.

El instrumento que se utilizó para registrar la observación se encuentra en el anexo 5. Es una tabla (número 7) integrada por tres columnas. La primera presenta el tiempo de inicio y de final de la clase, así como indico dos momentos más que ayudan a ubicar el transcurso de la clase. La segunda columna contiene todas las acciones observadas. La última columna contiene la interpretación de esas acciones observadas.

Revisando este registro de observación, puedo entender los elementos convivenciales del grupo desde dos enfoques: desde el maestro, todo aquello que genera desde la impartición de la clase, hasta los detalles personales que caracterizan su forma de ser y de hacer con los alumnos. En el segundo, me centraré en los alumnos, en esas interacciones que se desarrollan sólo entre ellos, que, aunque pueden ser fruto de una instrucción por parte del maestro, sus respuestas ya no lo incluyen, ya el maestro deja de ser figura en su convivencia para convertirse en fondo.

Para tal efecto, relaciono algunas de los elementos convivenciales que propone el maestro con 4 de los valores que conforman la compasión: cuidado, confianza, respeto y responsabilidad. Esta relación se encuentra en la tabla 1, anexo 4.

4.1.3.2. Grupo focal y análisis del resultado

El jueves 25 de enero de 2024 a las 10:20 de la mañana se llevó a cabo el ejercicio de diagnóstico grupo focal con el objetivo de escuchar cómo se observan un pequeño grupo de alumnos dentro de la convivencia del salón 31. Participaron 8 alumnos, tuvo una duración de 35 minutos. El registro de este ejercicio se encuentra en la tabla 8, anexo 6.

Respondiendo a lo que Flick (2015) propone: buscar personas que hayan tenido esa experiencia y tratar de encontrar varias que la hayan pasado en intensidad diferente es que selecciono a los alumnos, ellos representan diversas maneras de convivir en el aula. En la tabla los presento con una clave que me permite identificarlos y al lado algunas de sus características de su convivencialidad.

Tabla 2. Clave y características del grupo focal.

CARACTERÍSTICA	CLAVE DEL ALUMNO
Amable, círculo cerrado de amigas, poco participativa en el grupo, introvertida.	SF
Líder, dinámica un tanto violenta, buena para dialogar y acordar.	MJ
Querida, muy activa, crítica, amigable, su voz tiene peso en el grupo.	RB
Inteligente, observador, participa asertivamente, muy reservado.	JP
Líder, simpático, sabe escuchar, participa activamente de la clase y dinámica del salón.	RA
Observador, tranquilo, crítico, participativo con sus compañeros y en clases.	EF
Tranquila, muy observadora y crítica, inteligente, reservada.	KV
Tranquilo, amigable, muy buscado por sus compañeros(as), sensible y observador.	AD

Esta información no se compartirá con ellos, guarda un objetivo metodológico, evitando influenciar tanto en la percepción afectiva de los estudiantes como en el estudio.

Para presentar los resultados del grupo focal, me apoyaré en el cuadro que reúne respuestas en torno a las 3 preguntas que guiaron esta exposición de sentipensares por parte de los alumnos.

Tabla 3. Respuestas del grupo focal.

ELEMENTOS DE CONVIVENCIA	<ul style="list-style-type: none"> - Diversión, apoyo, carrilla, tarea, chismes. - Llevarnos entre todos. - Límites en la convivencia con los maestros. - Estructura en la clase. - Atención – buena convivencia. - Reciprocidad entre alumnos y maestros para que funcione la clase. - Consecuencias de límites que ponen los maestros y los que los alumnos se ponen.
DEBER SER DE LA CONVIVENCIA	<ul style="list-style-type: none"> - Autocontrol que responde a la estructura y a la penalización por parte de los maestros. Que sean autoridad para el grupo, tanto de saber como de límites. - El maestro debe captar la atención del grupo. - El maestro espera que todos estén calladitos, trabajando. Llegar a un balance entre lo que es el ideal de convivencia para el maestro y los alumnos. - Individuos y grupos saludables. - Convivencia perfecta: “abrazar a la persona en vez de juzgar, observar con curiosidad, con interés”, aprovechar el talento de todos. - Ideal: equilibrio entre lo que me importa a mí y lo que le importa al otro. - Convivencia sana: respeto, consideración e inclusión.
ELEMENTOS VIOLENTOS EN LA CONVIVENCIA	<ul style="list-style-type: none"> - Insultos verbales y no verbales, agresión física, intención de la persona, lenguaje violento. - No saber poner límites, abuso. No parar ante el NO, el YA. - No escuchar, no atender - Burla, exclusión, competencia no sana, formas en las que nos decimos las cosas. - Bromas subidas de tono. - Demeritar el trabajo del maestro: falta de respeto al maestro y a la clase.

4.1.4 Resultados del diagnóstico participativo

Expondré unos puntos claves que como observadora y moderadora me di cuenta, tanto al momento de estar presente en ambas situaciones, como al revisar los resultados:

- Centro de la clase: el maestro.

La guía que decidí seguir para registrar la observación fue el hilo conductor que propone el maestro en su clase, fue algo totalmente inconsciente, imagino que responde a que soy maestra también. Me doy cuenta de esto hasta que revisando el registro veo que centré mi observación en las reacciones de los alumnos frente a la propuesta del maestro, no sé si en esa clase, o en todas, los alumnos no proponen otra dinámica

o diálogos, o son ya para mi imperceptibles. También me di cuenta cuando, estando en el grupo focal, los alumnos participantes expresaban que la convivencia del salón “dependía” de la destreza del maestro por hacer su clase atractiva y mantener el orden. Cuando lo escuché me molestó un poco, pensé: ¿por qué los alumnos dependen del maestro para esto?, ¿porque tan fácilmente juzgan y menosprecian (tal cual, muestran menos aprecio) a sus maestros dependiendo de cómo organizan la clase? Cuando veo toda la información recolectada y la comparo con la teoría, me doy cuenta de que el centro de la convivencia en el salón de clase es el maestro, y los alumnos reaccionan a su propuesta, como bien lo expresan en el grupo focal. El sistema educativo tradicional así es: el centro del aprendizaje es el maestro, el propone, el regula, el evalúa.

- Registro de ambos ejercicios.

La observación me permitió ver la convivencia de mis alumnos sin estar a cargo de ellos, pude tener entonces todos mis sentidos en poner atención a la dinámica que guardan durante un espacio corto de tiempo clase. La velocidad con la que iba registrando indicaciones, respuestas, gestos, la dinámica en general, me permitió no tener tiempo para distinguir voces o caras en mis observaciones, sino sólo registrar.

En el grupo focal busqué mediar mi participación de tal manera que, mientras ellos expresaban sus ideas, yo escribía palabras o frases clave, con la intención de no estar mirándolos todo el tiempo y que esto les impidiera expresarse. También cuidé de no hacer gestos y/o comentarios de aprobación o desaprobación, para evitar transmitirles que yo estaba esperando respuestas correctas a las preguntas planteadas. Esto me parece que les permitió sentirse cómodos en sus expresiones, tanto que cuando terminó el espacio y nos dirigíamos a su salón de clase, me preguntaban que cuándo los iba a sacar de nuevo. Reafirmo la necesidad que todos tenemos de ser escuchados, de que la expresión de nuestro pensar y sentir no tiene que encajar en una respuesta correcta, que está bien expresarme.

- Regulación en el grupo focal.

Sin duda me encantó convivir en este espacio con mis alumnos. Percibí en ellos espontaneidad, su tono de voz era muy propio de cada uno, no lo fingían, se disponían para participar, unos anotando otros viéndose a los ojos, no se interrumpían. Desde que a cada uno lo busqué y los invité, exponiéndoles la naturaleza del ejercicio, se mostraron dispuestos. En un inicio presenté las reglas, pedí su autorización para grabarlos con mi celular, a lo que se mostraron aceptantes (de hecho, me gustó que se lo colocaban unos a otros enfrente de sus lugares para que se grabara mejor su voz) y, aunque mi intención era con mi celular marcarles el tiempo de participación, no podía hacerlo, porque eso impedía que fueran circulando mi aparato. Lo que me llamó la atención fue que entonces me relajé, los dejé hablar y ellos entonces duraban hablando lo que querían, expresándose sin prisa. Me gustó más que haber jugado el rol de cronometrar cada una de sus participaciones.

- Cantidad de alumnos por grupo.

Una de las características de este colegio es la cantidad de alumnos que conforman los grupos, el máximo es de 45. La convivencia en estos grupos es compleja, tanto para los maestros como para los alumnos. En la observación puedo confirmar esto, la dinámica ágil del maestro S le permite mantenerlos atentos a su exposición, los alumnos saben qué espera el maestro de ellos y lo hacen. Si esto pasa en todas las clases,

entonces ¿se puede optar por otro tipo de intervenciones por parte de los docentes que provoquen una convivencia más centrada en los alumnos?

En este primer momento de la intervención el objetivo fue sobre todo centrarme en la convivencia y, como pude observarme, me centré en la problemática inicial de la convivencia: visibilizar elementos convivenciales en los alumnos que suman más a la violencia que a la construcción de una convivencia respetuosa, integrada. Es gracias a la reflexión de esta primera etapa que puedo plantear con mayor claridad la segunda parte de la intervención socioeducativa: desde la convivencia cotidiana identificar los elementos que puedan vincular el quehacer educativo con la compasión.

4.2 Segundo momento: Intervención compasiva

Esta segunda etapa del TOG, que inicia en agosto de 2024 y termina en marzo de 2025, se opta por la compasión, por lo que la llamo intervención compasiva. En la etapa anterior de observación de la convivencia, la compasión se mantiene como un elemento oculto que es necesario hacer visible, mostrar su importancia. En esta etapa la dirección y el ritmo lo marcaremos juntos, maestra, maestros y alumnos. Con esto busco ser congruente con los valores que caracterizan a la compasión: respeto, observación, cercanía, escucha, ayuda activa. No hay un plan determinado de inicio, hay una propuesta clara para acercarme y, agudizando mis sentidos, trabajar junto con los participantes que convivimos en la institución.

Esta propuesta de trabajo apunta a un trabajo cualitativo inductivo: partir de la realidad para contrastar con la teoría. Se propone un ejercicio, se revisan los resultados obtenidos y, respetando la realidad, la intervención compasiva sigue un ritmo gradual: observando, preguntando, registrando y regresando a la teoría, para después proponer e iniciar otro ciclo. La realidad va graduando la manera de estar, de intervenir, no permite que se convierta en un intervencionismo.

La primera parte surge principalmente de la reflexión: comencemos con el inicio, escuchemos qué es la compasión, más no desde la teoría, sino de la experiencia. Vamos escuchando a los alumnos, y sobre todo a los maestros, ellos son la población estable de esta institución, la que permanece.

En la segunda parte de la intervención compasiva me di a la tarea de conformar tres equipos de trabajo, en el que incluiría a 4 alumnos de 3 salones diferentes, con los que trabajaría experiencias compasivas, y junto con ellos determinar la duración, significar los ejercicios, escuchar las experiencias, emociones, observaciones, propuestas, evaluaciones. Junto con ellos darnos cuenta de la dinámica propia de la compasión en la institución. También invitar a maestros para que agudicen sus sentidos y puedan compartir su propia experiencia compasiva, con alumnos y compañeros de trabajo. El final de esta segunda parte la marcarán los actores de la misma.

4.2.1. Narraciones compasivas de alumnos y maestros

Durante la última semana de agosto de 2024, de manera aleatoria, dieciséis alumnos de quinto semestre fueron seleccionados para grabar en sus celulares alguna experiencia compasiva que hubieran vivido dentro del colegio, ya sea que recibieron la ayuda compasiva o ellos la ofrecieron a cualquier persona que integra la institución: otro compañero, maestro, directivos, administrativos. Después de cerciorarme que cada uno grabó la narración de la experiencia que eligieron, se les pidió que grabaran, también de manera individual, la definición de compasión. Al finalizar ambas grabaciones, acercándome a cada uno de ellos, les asigné un número aleatorio y les pedí que con este guardaran ambas grabaciones, para que me las

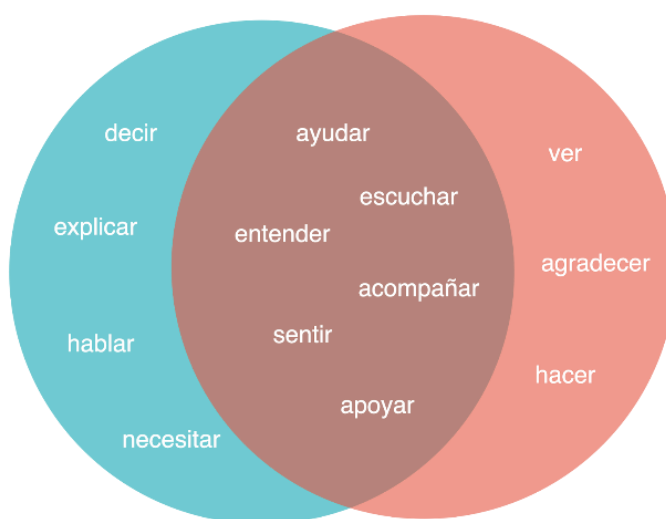
enviaran a través de sus celulares. Cabe mencionar que hubo cuatro alumnos que no quisieron entregar sus grabaciones, observé cómo se distanciaban junto con sus celulares y ya no regresaron a compartir sus grabaciones ni a realizar ninguna pregunta o comentario. Me mantuve al margen, respetando su actuar, sin insistir.

Veinte maestros fueron también invitados a narrar sus experiencias compasivas, con la diferencia de que yo sostuve mi celular y me quedé al lado de cada uno para escucharlos, también al preguntarles después lo que ellos entendían por compasión. Tuve el cuidado de guardar cada grabación con un número, para de igual manera que con los alumnos, cuidar la identidad de cada material tan amablemente compartido. Dos maestros compartieron vivencias compasivas y solicitaron claramente no ser grabados, sólo escuchados, así lo hice.

Para todas las grabaciones, se crearon carpetas en drive en donde se guardaron los audios, las redacciones que corresponden a cada audio y tablas de observación y de análisis. Sólo mi asesor y yo tenemos acceso a dicha información. Anexo en el anexo 7 una de las tablas que recopilan la información obtenida de los audios, en este caso corresponde a la de alumnos, en los que pueden identificarse a cada uno por los números asignados, en la primera columna. En la segunda columna pueden leerse las narraciones compasivas, en la tercera las nociones de compasión y en la cuarta columna los comentarios que buscan identificar los elementos centrales de ambas columnas. En esta última columna, se resalta con letra negrita los verbos que conforman las acciones compasivas, tanto de las experiencias como de las nociones.

Al observar la información que resultó de los audios, identificamos dos elementos centrales: acciones compasivas y movimientos compasivos. Como acciones compasivas, identificamos los verbos que con más frecuencia aparecen en estas narraciones. En la siguiente figura, podemos observar los verbos que coinciden en las narraciones de alumnos y maestros, en la intersección de ambos círculos, el espacio central más oscuro. En el círculo izquierdo de color verde contiene los verbos identificados en las narraciones de los alumnos que no se repiten en las narraciones de maestros, y, en el círculo rojo de la derecha, están los verbos expresados por maestros que no se identifican en las narraciones de alumnos:

Figura 2. Acciones de narraciones compasivas



Para analizar mejor los movimientos compasivos, identificamos dos momentos: las situaciones que detonan la compasión, y las acciones o cambios que algunos de los integrantes comparten como

derivaciones de esa compasión recibida o dada. En la siguiente tabla se presentan organizadas en los dos grupos de actores participantes de este ejercicio.

Tabla 4. Movimientos compasivos

	SITUACIONES QUE DETONAN LA COMPASIÓN	ACCIONES QUE SE DERIVAN DE LA COMPASIÓN
A L U M N O S	<ul style="list-style-type: none"> • Momentos académicos difíciles: reprobar materias, olvidar el material, no entender la clase • Ver a una amiga muy estresada y triste ver a compañeros que son excluidos de equipos • Persona que carga mucho peso, que está lastimada • Situación familiar delicada: enfermedad o muerte • Problemas con amigos o parejas • No saber relacionarte con gente nueva 	<ul style="list-style-type: none"> → Sentir el apoyo del grupo → Confianza, acercamiento → Agradecimiento → Inicio de amistad → Fortalecimiento de las amistades → Confianza para relacionarse con los demás → Reciprocidad: recibir ayuda y reconocimiento
M A E S T R O S	<ul style="list-style-type: none"> ○ Situaciones difíciles que los alumnos comparten ○ Ver/conocer el sufrimiento en los alumnos por pérdidas o enfermedades de familiares ○ Enfermedades mentales de alumnos, incapacidad en el manejo de sus emociones ○ Identificar situaciones difíciles en alumnos antes de que las compartan ○ Integrantes nuevos de la institución ○ Reconocer y/o pedir ayuda en una situación difícil propia ○ Errores/frustraciones propias ○ Expresar una situación propia difícil que impide cumplir con una obligación laboral ○ Identificar menor preparación académica en compañeros ○ Identificar en el compañero una pérdida familiar, enfermedad o problema personal 	<ul style="list-style-type: none"> → Desarrollar la capacidad de conectar con situaciones que no se han experimentado → Agradecimiento → Desarrollar la habilidad de estar con el otro → Sentirse parte de una comunidad → Autocompasión → Tomar decisiones en equipo para ayudar mejor a las personas → Aprovechar el aprendizaje de la situación difícil y dirigirlo para ayudar mejor → Cambios en reglas institucionales → Desarrollar la habilidad de ver más allá del beneficio propio → Aprendizaje: reconocer y valorar habilidades en el otro diferentes a las propias → Reconozco mi sufrimiento en el otro y pongo a su disposición mis aprendizajes

4.2.2 Ejercicios compasivos con alumnos

Una vez finalizado este primer momento de escucha y análisis de experiencias propias compasivas, de identificar las acciones que integran las nociones compasivas, organicé la siguiente etapa buscando

responder al siguiente cuestionamiento: ¿hay ejercicios que ayuden a ser compasivos a los integrantes del Colegio?

Lo primero fue investigar si podía contar con material en el que algunos autores o instituciones previamente han puesto en práctica algunos detonadores de compasión. Así fue, identifiqué y seleccioné una serie de ejercicios que tienen como objetivo trabajar tanto la autocompasión como la compasión con el otro. Estas propuestas prácticas acompañan el trabajo con el otro desde el cuidado primero con uno mismo, coincidiendo con la propuesta de autores como Thich Nhat Hanh y Martha Nussbaum. Después, elaboré una propuesta de trabajo con grupos pequeños de alumnos de quinto semestre. Para llevarla a cabo, trabajé en los siguientes elementos:

1. Compartir la propuesta de trabajo con el coordinador académico. Presentar la información que se requiere para llevarlo a cabo: número de participantes, horas de trabajo, y la propuesta de maestros que permitan que ciertos alumnos salgan de su clase para realizar los ejercicios. Revisar junto con él la repercusión tanto académica como disciplinaria de la puesta en práctica del proyecto.
2. Compartir el objetivo de los ejercicios compasivos con maestros para trabajar con uno de ellos. Rebotar la idea con algunos compañeros que han mostrado interés en este trabajo para organizar horarios y poder elegir los grupos que pueden participar.
3. Conformar tres equipos de trabajo con alumnas y alumnos.

El coordinador no sólo apoyó el proyecto, sino que también mostró interés en conocer los detalles prácticos y las necesidades que surjan de la implementación. La maestra que mostró mayor interés y disponibilidad para permitir la salida de los alumnos de sus clases, fue muy amable y, al igual que el coordinador, se mostró atenta con una apertura mayor a la esperada. Según la disponibilidad de horas clase de la maestra y la coincidencia con la disposición de mi horario de clases, los grupos que elegí son el 31, 33 y 34. En la siguiente tabla presento la organización de los ejercicios compasivos que en quinto semestre inician en el 28 de octubre y terminan el 3 de diciembre de 2024.

Tabla 5. Organización para llevar a cabo los ejercicios compasivos con los alumnos. Primera parte.

REUNIONES	ORGANIZACIÓN E INSTRUCCIONES DE LOS EJERCICIOS
Primera	<ul style="list-style-type: none"> ● Elegir 3 equipos de 4 alumnos, invitarlos a conformar este equipo de trabajo en torno a la convivencia compasiva del Costa. ● Presentarles en términos generales en qué consistirá el trabajo a realizar esta semana: observar a un integrante de la comunidad educativa que esté pasando por una situación difícil, acercarse, preguntar qué necesita, apoyar. Darse cuenta de hasta qué momento llegan y escribir qué les pasa con el ejercicio. ● Establecer junto con ellos las reglas de los ejercicios. Trabajo de animación y acompañamiento de mi parte, observar y escuchar sus sentipensares. ● Subrayar los tiempos de trabajo, de reunión y el material a trabajar. Acordar el día, hora y lugar de reunión para poner en común la información recabada y dar las siguientes instrucciones.

Segunda	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunir a los equipos y escuchar su experiencia. ● Recibir sus anotaciones, grabaciones. ● Revisar junto con ellos los dos ejercicios que se proponen para que entre todos decidan cuál les late más, bajo la pregunta guía: ¿cómo activar la compasión entre los integrantes de la comunidad educativa? <p><u>Ejercicio 1.- Práctica de abrazos.</u> En la misma línea de observar para identificar a un integrante de la comunidad educativa que esté en una situación de desventaja, mostrar empatía con un gesto afectivo físico (abrazo, apretón de manos, palmadas en la espalda, tocarle la cabeza, ...).</p> <p><u>Ejercicio 2.- Apréciate a ti mismo.</u> Enlistar de 6 a 10 cosas que aprecias de ti mismo, para después invitar a las personas que tú quieras a que hagan lo mismo. Cuida el anonimato de estas personas, lo más importante son las emociones en torno al ejercicio, más que la lista solicitada.</p> <p>Ambos ejercicios implican observar, escuchar, ver cómo reaccionan las personas a las que cada uno se acerca.</p>
Tercera	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunir a los integrantes de los 3 equipos y escuchar: ¿cómo se sintieron en las dos semanas?, ¿qué aprendieron?, ¿qué observaron?, ¿con qué se quedan como resultado de una invitación a ser compasivos con el otro? ● Recibir sus anotaciones, grabaciones. <p>Plantear para el cierre del semestre, dos ejercicios más, siguiendo con la propuesta de la semana pasada: elige uno de los dos o ambos, llévalo a cabo y registra tus observaciones, tus sentires.</p> <p><u>Ejercicio 3.- El crítico, el criticado y el observador compasivo.</u></p> <p><u>Ejercicio 4.- Encuentra el lado bueno de cada situación.</u></p> <p>Estos ejercicios se comparten a través de su correo electrónico, para que los tengan presentes en el momento que los necesiten.</p>
Cuarta Cierre de semestre	<p>Reunión en el colegio, en semana de cierre (vacaciones para ellos) con el objetivo de compartir entre los tres equipos las experiencias del semestre.</p>
<p style="text-align: center;">Ejercicio 3.- El crítico, el criticado y el observador compasivo.</p> <p>Objetivo: sentarme en sillas diferentes para entrar en contacto con distintas partes de mí mismo(a) en un momento y lugar elegido por ti, de preferencia cercano a la entrega de estas indicaciones.</p> <p>INDICACIONES:</p> <p>Para empezar, coloca tres sillas vacías (a ser posible, formando un triángulo) en un espacio en el que te sientas seguro(a), que nadie pueda interrumpirte. A continuación, piensa en un tema que te preocupe a menudo y por el que sueles auto criticarte duramente. Designa una silla para la voz de tu crítico interior, una para la voz de la parte de ti mismo que se siente juzgada y criticada, y la última silla para la voz de un observador sabio y compasivo.</p> <p>Después tienes que interpretar esas tres partes de ti mismo, una tras otra. Puede parecer un poco absurdo al principio, pero es muy posible que te sorprenda el resultado cuando empieces a dejar que tus sentimientos fluyan.</p> <p>1. Piensa en un tema que te suscite autocríticas y siéntate en la silla del yo crítico. Cuando tomes asiento, expresa en voz alta lo que piensa y siente la parte crítica de ti. Fíjate en las palabras</p>	

y en el tono de voz que utiliza tu yo crítico, y también en cómo se siente: ¿preocupado, enfadado? ¿dónde lo sientes? Observa tu postura corporal: ¿fuerte, rígida, recta?

2. A continuación, ocupa la silla del yo criticado. Intenta entrar en contacto con tus sentimientos al ser juzgado de esa manera. Explica cómo te sientes; responde de manera directa a tu crítico interior. Por ejemplo: Me haces daño. Siento que no me apoyas. Verbaliza lo que te venga a la mente. De nuevo fíjate en tu tono de voz ¿Es triste, desanimado, infantil, asustado, indefenso? ¿Cómo es tu postura corporal? ¿Estás encogido, con la cabeza gacha, con el ceño fruncido?

3. Haz que dialoguen esas dos partes de ti mismo; para ello ve cambiando de la silla del crítico a la del criticado. Pon todo tu empeño en que cada parte de ti mismo sepa cómo se siente la otra parte, y deja que cada una exprese sus puntos de vista y sea escuchada.

4. Ocupa la silla del observador compasivo. Apela a tu sabiduría más profunda, a tu parte más amable, y dirígete al crítico y al criticado ¿Qué le dice tu yo compasivo al crítico, qué punto de vista tiene? Observa qué le dice tu yo compasivo al yo criticado. Intenta relajarte, que tu corazón se calme y se abra ¿Qué palabras de compasión se te ocurren? ¿Cómo es tu tono de voz? Cuando creas que el diálogo ha llegado a su fin, reflexiona sobre lo vivido. Antes, durante y después de esta dinámica escribe.

Durante los días posteriores a este ejercicio date cuenta si hay algo que cambió en la relación con los demás, sobre todo en la relación con las personas que te rodean en el colegio. Escribe situaciones cambiantes, continuas, ...

Ejercicio 4.- Encuentra el lado bueno de cada situación.

Piensa en uno o dos de los mayores retos a los que te hayas enfrentado en tu vida, problemas tan difíciles que pensaste que nunca los superarías. En retrospectiva, ¿crees que surgió algo bueno de aquellas experiencias? ¿creciste como persona, aprendiste algo importante, le encontraste más sentido a tu vida? En caso afirmativo, ¿Retrocederías y cambiarías lo ocurrido, aunque eso significase que no serías la persona que eres ahora?

A continuación, piensa en un reto presente. ¿Existe alguna manera de ver tu problema desde otra perspectiva? ¿Puede surgir algo positivo de tus circunstancias actuales? ¿Oportunidades de aprender, de avanzar académicamente, de nuevas relaciones, de reorganizar tus prioridades? Háblate con cariño con palabras de apoyo, como harías con un buen amigo. Puede que incluso te ayude darte un pequeño abrazo. Piensa cómo te conecta tu situación con otras personas con problemas similares: no estás solo. Piensa de qué manera, con algún compañero o compañera, puedas conectar, ya sea porque sabes que hay alguna situación por la que no la está pasando bien o porque al observarlo(a) sospechas que así es. Anota en el cuaderno ¿cómo te aproximaste?, ¿cómo reaccionó?, ¿qué información/ emociones compartieron?

El vaciado de audios y recopilación de escritos, de igual manera que el resto de información obtenida, está organizada en una carpeta de drive, que tiene como objetivo concentrar la información que será analizada bajo las categorías que conforman el apartado de resultados.

La disposición y respuesta de los alumnos fue muy buena. Durante las sesiones que sostuvimos, 4 en total, se mostraron abiertos, confiados en expresar sus observaciones, acciones y sentires.

El acercamiento con los maestros fue distinto, se invitó a tres compañeros a que trabajaran con el primer ejercicio compasivo. Esto de manera individual, no se conformó un equipo de trabajo, se les pidió que enviaran sus comentarios, experiencias, observaciones por correo electrónico o por WhatsApp. Un resultado llegó por correo después de 3 semanas, los otros dos reportaban que no tenían tiempo o se les olvidaba llevarlo a cabo. Este resultado me llevó a posponer el trabajo con maestros para el final del semestre o de buscar otro tipo de estrategia que nos permita llevar a cabo un acompañamiento más puntual.

Para el sexto semestre, los equipos de alumnos se mantuvieron igual y, respondiendo a su solicitud al final del semestre otoño 2024 de continuar con el trabajo de ejercicios compasivos, planteé la siguiente propuesta de trabajo:

Tabla 6. Organización para llevar a cabo los ejercicios compasivos con los alumnos. Segunda parte.

REUNIONES	ORGANIZACIÓN E INSTRUCCIONES DE LOS EJERCICIOS
Primera	<ul style="list-style-type: none"> - Reunir a los integrantes de los 3 equipos y escuchar: ¿cómo se sintieron en vacaciones?, ¿qué aprendieron?, ¿qué observaron? - Recibir sus anotaciones, grabaciones. - Planteamiento de la dinámica de este semestre: <ol style="list-style-type: none"> 1. Retomar la solicitud de los alumnos para seguir trabajando en los ejercicios. 2. Organizar el trabajo con los equipos, proponiendo 3 semanas de trabajo: escucharlos, revisar fechas y compromisos académicos. 3. Proponer dinámicas en las que puedan diferenciar claramente el trabajo autocompasivo del trabajo compasivo con los otros. Todo el material se guarda en una carpeta de drive para que ellos tengan acceso en un mismo sitio a los ejercicios del semestre pasado y de este.
Segunda	<ul style="list-style-type: none"> - Reunir a los integrantes de los 3 equipos y escuchar: ¿cómo les fue con la propuesta de trabajo?, ¿qué observaron? - Recibir sus anotaciones, grabaciones. - Compartir la experiencia de tener todos los ejercicios compasivos reunidos, ¿les facilitó la puesta en práctica?, ¿cómo se ejercitan en la compasión? - Evaluar y proponer el cierre.
Tercera y última	<ul style="list-style-type: none"> - Reunir a los equipos y escuchar: ¿cómo les fue con la propuesta de trabajo?, ¿qué observaron? - Compartir y cerrar su propuesta: ¿de qué manera encontraron su propia manera de ser compasivos con sus compañeros?, ¿de ser compasivos?

La respuesta de los alumnos en estas semanas de ejercicios fue muy diferente a la que ofrecieron en las semanas de trabajo del semestre de otoño. Un audio, un par de escritos previos a las reuniones y un grupo de alumnos que escribieron sus experiencias en una reunión, fue lo único que pude recabar. Compartir sus observaciones y experiencias compasivas de manera verbal en las reuniones fue lo que predominó. La calidad en la participación reflexiva y el número de ocasiones en las que me buscaban de manera individual fue en aumento. La guía de ejercicios compartidos por correo electrónico no fue la mejor estrategia, me parece que para mí fue lo más práctico más no para ellos, al final del semestre compartían que no les gusta leer. Los ejercicios de autocompasión que les compartí tan sólo dos alumnos los llevaron a cabo y compartieron conmigo, a pesar de que manifestaban continuamente que su autocuidado no era una fortaleza en su ejercicio cotidiano, no encontraron la manera de llevarlo a cabo, y me parece que yo hubiera requerido de otro espacio y estrategias distintas para trabajar junto con ellos este cuidado autocompasivo. Lo guardo como un reto personal.

En general puedo decir que la habilidad para mirar y acercarse al otro de manera compasiva fue el trabajo que más escuché de parte de los alumnos con los que trabajé. Afirmaciones como “soy compasiva”, “puedes ver en el otro lo que eres capaz de ver en tí”, “me di cuenta que, si logro darme cuenta cuando me enfoco en ver a mi alrededor, pude ver quién necesitaba apoyo”, “todos vivimos cosas diferentes y ser

ese alguien que llega a escuchar, y decir cómo te sientes y poder identificarte”; me ayudan al final a afirmar que estos alumnos se dieron la oportunidad de darse cuenta de la compasión que hay en ellos y que aprendieron algunas maneras de ejercitarla con los otros dentro del colegio. Me parece que dejar de leer para elegir ejercitarse fue también para ellos más significativo, así como escucharme y escucharse entre ellos.

4.2.3 Ejercicio de cierre con alumnos y maestros

El material recopilado me permite cierto grado de comparación entre ambos grupos, alumnos y docentes. El problema fue que en un inicio se visualizó que la población docente era la que podía llevar a cabo un cambio cultural institucional y habría que ver con más detenimiento su potencial compasivo, por lo que fue necesario apoyarme en un ejercicio final. Encontré un instrumento que propone la doctora Kristin Neff (Neff, 2024), una psicóloga que es pionera en establecer la autocompasión como campo de estudio; es un test que permite a las personas que lo responden, evaluar en qué medida demuestran ser compasivas consigo mismas, en momentos de sufrimiento o fracaso. Este test además es accesible a todo el que ingresa a la página web de la doctora Neff. Para uso estricto de presentar el instrumento de la doctora Neff, en el anexo 9 enlisto los 26 ítems que lo conforman, las 5 opciones que se eligen como respuesta y la interpretación de los resultados tal cual están en el instrumento, así como también los resultados de alumnos y maestros que lo resolvieron, organizados en tablas que siguen las categorías que Neff propone para agrupar sus preguntas.

Para llevar a cabo este cierre, solicité la autorización del coordinador académico para poder hacer la invitación a mis compañeros maestros de quinto y sexto semestre a través del correo institucional. No sólo accedió, también mostró interés por resolverlo. El correo se envió el 3 de marzo de 2025, dirigido a 29 maestros que imparten asignaturas en quinto y sexto semestre. En los siguientes dos días recibí dieciséis respuestas voluntarias a través del correo institucional, en las que incluyeron, como les fue solicitado, la tabla de resultados que se calcula en el sitio web del test. Con los números que conforman el resultado de cada uno, se organizaron bajo una numeración aleatoria que permitiera presentar la información cuidando la identidad de cada uno de mis nueve compañeros y siete compañeras.

Con los alumnos fue distinto, aprovechando un grupo de WhatsApp como medio de comunicación, les envié la liga del test de autocompasión para que lo resolvieran todos los participantes y enviaran ahí mismo la tabla de resultados que ofrece la página. Todos accedieron y entre el 3 y 19 de marzo enviaron lo solicitado.

El test también abre la posibilidad no planeada de comparar a ambas poblaciones. La interpretación de resultados que ofrece el mismo test, indica que las puntuaciones promedio de autocompasión tienden a estar alrededor de 3.0, en una escala de 1-5 (Neff, 2024). Sin entrar en la comparativa de cada uno de los aspectos en él incluidos, más bien desde el promedio total de la autocompasión, observo que:

- Todo el grupo de maestros obtiene 3.72 de promedio, mientras que los alumnos obtienen 3.33, ambos arriba del promedio que propone el test.
- Si comparo los resultados de hombres y mujeres, encuentro que las maestras, en su promedio general, obtienen 3.78 de promedio frente a los maestros con 3.65; en el caso de los alumnos, los alumnos hombres obtienen un resultado mayor de 3.43 frente a las alumnas mujeres con 3.22.
- En lo particular, el promedio más alto lo encuentro en un maestro, 4.69 puntos, mientras que el más bajo lo presenta un alumno con 2.6 puntos.

En otras palabras, parece que los maestros se identifican más con prácticas de autocompasión: auto amabilidad, humanidad compartida y mindfulness, que con las nombradas no autocompasivas: auto enjuiciamiento, auto-aislamiento y sobre identificación.

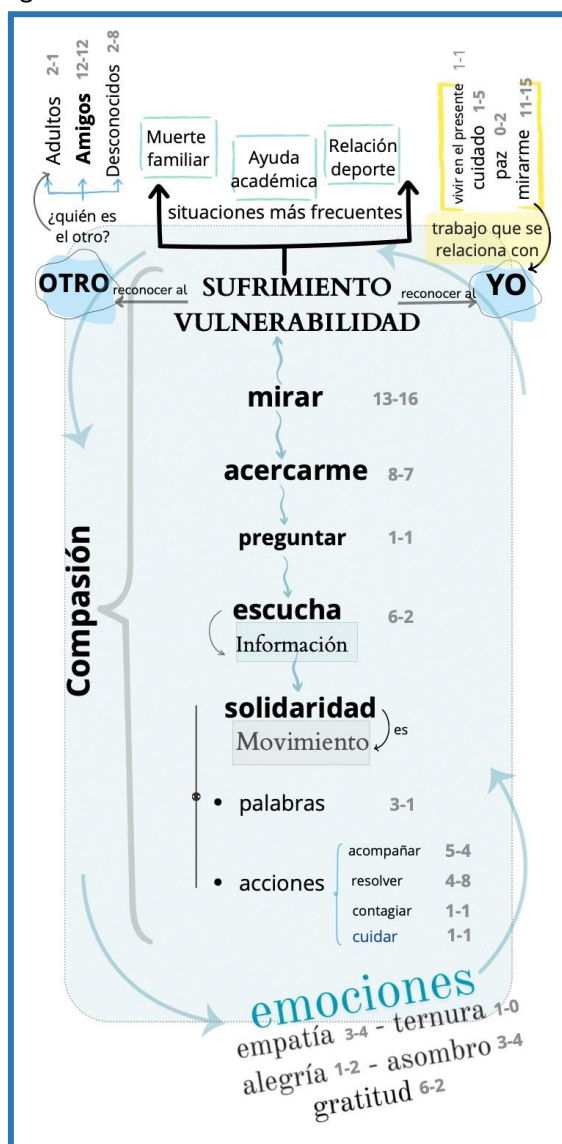
La población de alumnos presenta promedios un poco más bajos que los maestros.

A partir de la obtención de los resultados del test de autocompasión, la etapa de intervención compasiva termina. La información que ha sido recabada será analizada en la siguiente sección, formando parte de la elaboración de resultados.

5. Resultados

El trabajo que realicé para poder elaborar este apartado ha sido arduo y complejo. Realizar una lectura crítica de toda la información recibida con el asombro y respeto por cada uno de mis colaboradores, exigió la elaboración de cuadros y diagramas que me permitieran identificar, relacionar, categorizar, describir, cada uno de los elementos contenidos en dicha información recabada. Sólo a través de ella es que presento la relación que hay entre las categorías, que me permiten visibilizar las voces y saberes de los participantes, la relación que guardan los procesos y significados de las experiencias compasivas de los participantes. Esta relación está representada en dos diagramas que presento a continuación:

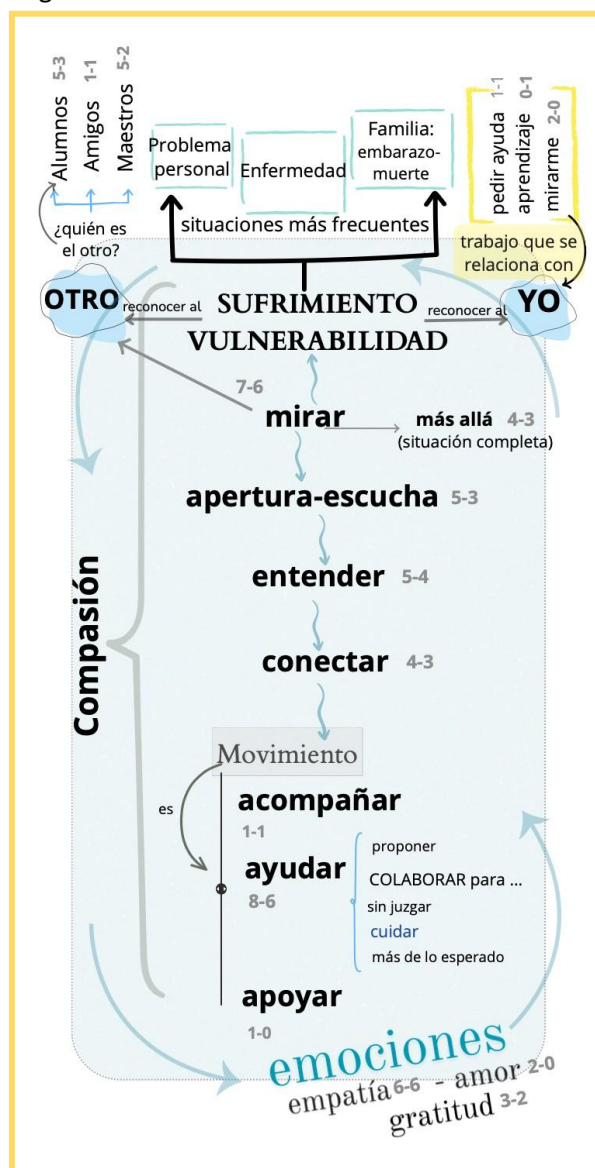
Diagrama 1. Análisis de categorías - alumnos.



Este primer diagrama presenta el proceso de las experiencias compasivas de los alumnos. En el centro, de arriba hacia abajo con mayúsculas, inicia con el reconocimiento del sufrimiento y vulnerabilidad; hacia arriba, encerradas en 3 cuadros azules, presento las situaciones más frecuentes en las que los alumnos comparten que se viven vulnerables.

Hacia abajo, con la acción mirar, inicia el proceso compasivo, seguido en la misma dirección por acercarme, preguntar, escucha y solidaridad. La escucha presenta un elemento esencial que es la información que se comparte. Así como la solidaridad se vive como movimiento, que se expresa a través de palabras y cuatro acciones más frecuentes: acompañar, resolver, contagiar y cuidar. El sufrimiento/vulnerabilidad se reconoce a través del YO y del OTRO, que se encuentran a ambos lados. A la izquierda, el otro se reconoce principalmente en los amigos, adultos y desconocidos dentro de la institución educativa. A la derecha, el yo, como resultado del trabajo realizado desde las experiencias compasivas, se reconoce en la paz, el cuidado, en el mirarme y en vivir en el presente. Las emociones que se expresan durante todo el proceso compasivo son principalmente empatía, ternura, alegría, asombro y gratitud; las cuatro flechas azules en las esquinas del proceso compasivo expresan el dinamismo de dichas emociones. Los pares de números que acompañan a las categorías, representan la frecuencia de cada una: el número de la izquierda corresponde a las alumnas, el número de la derecha a los alumnos.

Diagrama 2. Análisis de categorías - maestros.



En el anexo 8 presento la tabla de elaboración de categorías de los maestros para que pueda observarse la manera en la que se llevó a cabo el análisis, que fue realizado de igual forma en ambas poblaciones.

El segundo diagrama cumple con el mismo diseño que el que corresponde a los alumnos, esto con la intención de comparar los procesos que ambos grupos de trabajo llevaron a cabo. De la misma manera, cada uno de los pares de números a un lado de las categorías representan su frecuencia: el número a la izquierda corresponde a las maestras, el de la derecha a los maestros. En el centro superior del diagrama identifiqué el sufrimiento y vulnerabilidad como situaciones que dan origen a las experiencias compasivas. En la parte de arriba de estas, encerradas en 3 cuadros azules, se encuentran las más frecuentes. Hacia abajo, la experiencia compasiva comienza con mirar, al otro que sufre y mirar más allá (mirar la situación completa); ambos elementos del mirar están relacionados con flechas en gris, en ambos sentidos, derecha e izquierda. Como acción que sigue a mirar, de arriba hacia abajo, está la apertura-escucha, después entender, le sigue conectar y, al final, el movimiento compasivo, que se da a través de acompañar, ayudar y apoyar. De estos movimientos, la ayuda se propone, se lleva a cabo a través de la colaboración para (el fin de este movimiento depende de cada situación), se ayuda sin juzgar, se da/recibe más de lo esperado y a través del cuidado. El sufrimiento/vulnerabilidad se reconoce a través del YO y del OTRO, que se encuentran a ambos lados de la situación central. Situado del lado izquierdo, el otro se reconoce en los alumnos, en los amigos y compañeros maestros. A la derecha, como actor compasivo, el yo se reconoce en el mirarme, en el aprendizaje, en pedir ayuda. Las emociones más frecuentes, presentes en todo el proceso compasivo, son empatía, amor y gratitud.

Síntesis

Antes de iniciar una comparación entre ambos diagramas, merece abordar cada una de las experiencias desde los dos grupos de actores. Comienzo con los alumnos.

El diagrama que presenta las categorías que agrupan las experiencias compasivas de los alumnos, incluye: el primer acercamiento que consistió en preguntarles qué experiencia compasiva había vivido en el colegio y describir qué era para ellos la compasión; las 4 semanas de ejercicios compasivos, dos en el semestre de otoño y dos en el de primavera; y el ejercicio de cierre del semestre otoño. El diagrama me permite visualizar de manera conjunta qué elementos fueron los centrales a lo largo de toda la intervención. Comienzo por encontrar que, tanto para las alumnas como para los alumnos, el otro más recurrido en el reconocimiento de situaciones de sufrimiento y vulnerabilidad, son los amigos. Como respuesta a la invitación que en los ejercicios compasivos se dieran la oportunidad de acercarse a personas desconocidas para ellos, puedo observar que sólo 2 alumnas lo llevan a cabo, mientras que son 8 los alumnos que comparten haberlo hecho. Los adultos del colegio, maestros, directivos y administradores, no fueron sujetos de su reconocimiento, sólo observamos 3 adultos como sujetos de sus miradas. Las situaciones que son reconocidas como vulnerables o que les causan sufrimiento a los participantes de estas experiencias compasivas, son aquellas que tienen que ver con el área académica, con el área deportiva y con la muerte de algún familiar.

El camino que se plantea dentro de los ejercicios compasivos y que los alumnos y alumnas significan, inicia con el reconocimiento de que algún integrante del colegio está viviendo una situación vulnerable, en la que se experimenta sufrimiento, ese reconocimiento implica primero ser mirado por las y los alumnos, para después acercarse, preguntar, escuchar y solidarizarse. La mirada fue el acto más nombrado por los alumnos, 16 ocasiones, mientras que las alumnas lo comparten en 13. El acercamiento y la escucha son acciones mayormente reconocidas por las alumnas que, por los alumnos, es la escucha en la que encontramos la diferencia más significativa. La solidaridad es reconocida por las y los alumnos como la acción compasiva que requiere de un movimiento que se realiza por medio de palabras o acciones. Las

alumnas en 3 ocasiones expresan con palabras esa solidaridad, frente a la expresión de un alumno. En las acciones que reconocen los alumnos como solidarias, el acompañamiento es por una frecuencia mayor en el caso de las alumnas que de los alumnos. Mientras que el acto de resolver la situación sufriente/vulnerable es en 8 ocasiones llevada a cabo por los alumnos frente a 4 que reconocen las alumnas. Los actos de contagiar y cuidar son igualmente llevadas a cabo en una ocasión por alumnas como por alumnos. La expresión de las emociones en todo el proceso compasivo es compartida en mayor número de veces por las alumnas que por los alumnos, siendo, de mayor a menor, la gratitud la más recurrida, seguida por la empatía y asombro, después la alegría y ternura. Salvo esta última, los alumnos, aunque en menor medida, se reconocen como emocionados en el proceso.

El trabajo que se relaciona con el yo, ese que no fue intencionado pero que los alumnos fueron reconociendo y nombrando, sobre todo a partir de los ejercicios compasivos, tuvo como ejercicio central el mirarse a ellos mismos, son 15 ocasiones en las que los alumnos comparten el ejercicio de mirar hacia dentro de ellos mismo, frente a 11 que las alumnas mencionan. El cuidado propio y encontrar paz en este trabajo con el yo, fue sobre todo reconocido por los alumnos. Vivir en el presente fue mencionado tan sólo una vez por un representante de cada grupo.

En el caso del grupo de maestros, el diagrama que presenta las categorías que agrupan su experiencia, incluye únicamente el acercamiento al inicio del semestre que consistió en preguntarles qué experiencia compasiva habían vivido en el colegio y describir qué era para ellos la compasión. Las situaciones en las que los maestros identifican al otro como sufriente/vulnerable, tienen que ver con enfermedades, problemas personales y situaciones familiares, como embarazos y muerte de algún familiar. El otro al que más reconocen como vulnerable son los alumnos, después maestros (compañeros de trabajo) y amigos dentro de la institución. Mirar al otro en situaciones vulnerables incluye tanto la acción de mirar la situación completa, más allá, como mirar al otro, tal cual; ambos ejercicios son nombrados con la diferencia de uno en mayor medida por las maestras que por los maestros. La misma diferencia en las frecuencias se presenta con las acciones de apertura a través de la escucha, el entender y conectar. Maestras y maestros reconocen el movimiento compasivo en el acompañar, ayudar y apoyar a los sujetos reconocidos como necesitados de ello. Es la ayuda en la que ambos reconocen el centro de su movimiento: proponiendo, colaborando, cuidando, sin juzgar y dando/recibiendo más de lo esperado. Las maestras reconocen su acción de ayuda en 8 ocasiones, mientras que los maestros lo hacen en 6. El acompañar y apoyar es poco reconocido por ambos grupos. Las emociones más presentes fueron, en igual medida, la empatía, mientras que la gratitud y el amor fueron mayormente reconocidas por las maestras, no fueron tan nombradas como la primera, la empatía. El trabajo relacionado con el yo, ese que es fruto del ejercicio compasivo, las maestras nombran en 2 ocasiones como el mirarse ellas mismas, en una ocasión mencionan pedir ayuda. Los maestros, con 1 frecuencia, reconocen el aprendizaje y pedir ayuda como este trabajo con ellos mismos.

Resultados comparativos

En esta tarea comparativa es importante reconocer que el tiempo y número de ejercicios compasivos fue mayor en el caso de los alumnos, por lo que me centraré en aquellos elementos que comparten en el ejercicio que al inicio ambos grupos de participantes llevaron a cabo: compartir una experiencia compasiva vivida en el colegio y expresar su noción propia de compasión. Las situaciones en las que pueden reconocer al otro sufriente/vulnerable, los alumnos centran su mirar cuando se trata de vivirse en dificultades académicas o deportivas, las menos frecuentes para los alumnos, las relacionadas con muertes

o enfermedades, sin embargo, son las situaciones centrales para ser reconocidas por los maestros. Indiscutiblemente, son los amigos el otro que atrae las miradas compasivas de los alumnos, mientras que para los maestros son los alumnos y los compañeros maestros. La mirada de los maestros puesta en los alumnos y su vulnerabilidad es parte de su ser maestros, escuchar la manera en la que miran a esos alumnos vulnerables ha sido fascinante, así como también escuchar cómo están atentos de sus compañeros, de hecho, es la misma frecuencia en el reconocimiento del sufrimiento, tanto hacia los alumnos como a sus compañeros. Los alumnos no reconocen que, al mirar al otro en una situación desfavorable, miran más allá, como lo hacen los maestros, que expresan la manera en la que miran al alumno como parte de una situación digna de ser reconocida también.

En el proceso del acto compasivo, encuentro como coincidencias el mirar, la escucha y el movimiento compasivo a través de acciones como acompañar y cuidar; mientras que las diferencias se observan en que los alumnos después de mirar al otro que sufre, se acercan, preguntan y se mueven a través de palabras y acciones como resolver y contagiar. Mientras que los maestros en el mismo proceso se diferencian de los alumnos en entender, conectar y moverse a través del apoyo y ayudar proponiendo, colaborando, sin juzgar y recibiendo más de lo esperado. En el caso de las emociones ambos grupos de participantes reconocen de igual manera la empatía y la gratitud, los alumnos mencionan la alegría, ternura y asombro, a diferencia de dos maestras que mencionan el amor.

El trabajo que realiza el yo durante la experiencia compasiva, es muy distinto en ambos grupos, sólo coinciden en mirarse a ellos mismos en algún momento del proceso. Esta categoría, mirarse, representa a las expresiones que tanto alumnos como maestros comparten cuando reconocen su propia vulnerabilidad, cuando reconocen sus propias habilidades o dificultades en la experiencia compasiva; es en el mirarse donde coincide un ejercicio de mirada, escucha, reconocimiento, expresión de lo propio. Este proceso que los autores llaman autocompasión, mirarse a sí mismos como parte del proceso compasivo, me permitió durante la realización de este trabajo identificar momentos y expresiones que remiten a la autocompasión, como un tocar la propia vulnerabilidad, lo que daba la pauta para ser empáticos y compasivos con otros que sufren.

Gracias a este ejercicio puedo reconocer que, de manera general, ambas poblaciones muestran dos modos de vivir la compasión distintos: como jóvenes, los alumnos exploran la manera de relacionarse con los otros y con ellos mismos, reconociéndose sobre todo a través de sus miradas, de sus sentidos. Como adultos, los maestros analizan más, miran al otro y al entorno, porque llevan en su actuar la intención de acompañar. En pocas palabras, los alumnos abordan la compasión con el otro, los maestros lo hacen con el otro y lo otro, el entorno.

Metodología de la Implementación de la acción socioeducativa

La intención de este apartado es enlistar los aciertos y errores que se desprenden de las características más importantes de la metodología de este estudio, con la intención de que puedan servir para futuros trabajos en convivencia compasiva en entornos educativos.

Carácter participativo. - este elemento esencial permitió a cada uno de los participantes involucrarse y sentirse parte del estudio desde la acción socioeducativa, ya que las sesiones semanales y las de cierre permitían, sobre todo a los estudiantes, compartir sus experiencias y escucharse, logrando así un aprendizaje propio y colectivo a través de la experiencia. La sorpresa de cómo fuimos involucrándonos en

esta experiencia tan emotiva, al ser la primera vez que todos participábamos de un estudio con estas características, nos permitió sostener el estudio desde el acompañamiento y el compromiso.

Cambio social. - esta metodología permite la transformación de la realidad educativa. Los maestros pueden darse cuenta de la realidad de su entorno a través de la visibilización de sus experiencias compasivas. Los alumnos logran visualizarse y reconocerse como agentes de cambio en su escuela, sintonizar desde la empatía con el aprendizaje de sus compañeros y potenciarlo.

Vinculación. - esta experiencia compasiva permite a todos sus participantes situarse desde otra perspectiva en su entorno, sabiéndose protagonistas como cuidadores del mismo, dando y recibiendo un trato que de alguna manera les resultaba conocido pero que, al reconocerlo, se asumen distintos. La comunicación horizontal fue clave para lograr este cambio vinculante.

Dinámica flexible y evaluación continua. - el ritmo y elección de cada estrategia de aproximación en cada etapa fue surgiendo poco a poco: observando, escuchando, revisando los micro avances con mi asesor y recuperando información teórica y ejercicios de la web. Al no tener una experiencia previa con la que se pudiera comparar este proceso, cada decisión representaba una apuesta. Experimentarme como la participante que propone, que innova, que recupera, todo a través de la observación y evaluación continua, fue un reto fascinante. Registrar ordenadamente cada paso fue primordial, así como ser acompañada por un asesor externo a la institución, que pudiera aportar desde su experiencia e interés en el estudio, sus observaciones objetivas del proceso.

Al mismo tiempo de la intervención llevar mis notas personales me permitió recuperar mi aprendizaje como acompañante compasiva, es un elemento esencial en este tipo de intervenciones de acción socioeducativa.

Interdisciplinariedad. - integrar los saberes pedagógicos, psicológicos, sociales, comunitarios, metodológicos es una de las características y retos primordiales. Conforme fue avanzando el estudio me fui dando cuenta de todas las habilidades que fueron tejiéndose, lo que lleva a una revisión del perfil de los investigadores, para saber desde un inicio qué se requiere, tanto de manera individual como del equipo de apoyo que se pueda necesitar.

Diseño de estrategias

Presento a continuación varios elementos estratégicos, puede serle útil a otros profesionistas que lleven a cabo esta metodología.

- La elección de las dinámicas forma parte de la esencia del investigador/acompañante y de la institución educativa en la que se realiza el proyecto. En lo particular, las dos dinámicas de la primera fase, no me permitieron adentrarme al tema de la convivencia compasiva, más bien me permitieron, una vez que las realicé y analicé, darme cuenta que las elegí como parte de mi visión de maestra-centro de la dinámica escolar, cuando la convivencia compasiva se proponer justo en el compartir la responsabilidad con los otros. Con esto quiero decir que cada proceso es único, es de suma importancia implementar una dinámica de revisión interdisciplinaria que permita la revisión de las estrategias y evaluarlas continuamente desde las aportaciones de la compasión.

- Planear las sesiones de implementación de ejercicios compasivos una vez cada semana con cada equipo, me pareció muy acertado, los alumnos se sienten acompañados en un lapso de tiempo corto, que les facilita la aplicación de los ejercicios sabiendo que pronto podrán compartir tanto su experiencia como sus dudas. El número de personas, cuatro o cinco, me pareció también muy bueno, así como el equilibrio entre hombres y mujeres, lograban participar y escucharse entre todos, generando espacios fluidos y de confianza.
- La conformación de un equipo, de al menos dos personas, que estén a cargo de este tipo de proyectos es necesario. Una sola persona no puede hacer este trabajo, y más si consideramos que es un o una maestra de tiempo completo con grupos a cargo. Me parece que conformar un equipo interdisciplinario podría ser una excelente idea, sobre todo para cumplir con una de las necesidades formativas más importantes dentro de las escuelas, y que confirmé al realizar este trabajo: cuidar de cerca al cuidador, al maestro compasivo.
- Para llevar a cabo un estudio o proyecto de convivencia compasiva, los ejercicios, tanto de autocompasión como de compasión con los otros, deben de llevarse a cabo por parte de los acompañantes, ya sea de manera previa o al mismo tiempo que se implementan. Un aprendizaje central es experimentar de primera mano todo aquello que se pretende aplicar con otros.
- En las semanas de ejercicios compasivos, sobre todo las últimas dos, les compartí el material que guiaba sus prácticas a través de sus correos electrónicos, las lecturas las preparaba en cuadros, revisaba la redacción, tiempo de duración, creyendo que era acertada esta manera de presentarlas. Más al preguntarles sobre este material y su puesta en práctica, la respuesta en la mayoría era que no se habían dado el tiempo de hacerlo, expresando la cantidad de tarea escolar que tenían cada semana. Grabar esos ejercicios y compartirlos en chats de WhatsApp (en un momento fue mi plan, más no me di el tiempo de hacerlo) me parece que pudiera ser una mejor idea.

6. Conclusiones

Exponer los descubrimientos en esta intervención socioeducativa es el objetivo de esta sección. Lo haré primeramente siguiendo el orden del planteamiento de los objetivos, con la intención de ofrecer elementos concretos y acotados, que permitan comprender el resultado de la experiencia compasiva. Para al final, presentar a manera de ideas clave, aquellos aprendizajes que salen de los objetivos.

Objetivo específico 1. Llevar a cabo un diagnóstico participativo con los alumnos que permita visibilizar elementos convivenciales y factores que lo posibilitan o limitan.

El diagnóstico participativo me permitió confirmar el planteamiento de la situación problemática. En la observación, pude registrar algunos comentarios y expresiones corporales de rechazo y de exclusión, entre estudiantes. En el grupo focal, los alumnos expresaron que según quién lo viva (posición frente al grupo que pertenecen), pueden apreciarse como acompañantes, como capaces de aceptarse y apoyarse; más con el objetivo claro de divertirse, pueden ser violentos y no darse cuenta o no reparar en ello. Subrayo dos elementos convivenciales en esta primera parte de la intervención socioeducativa:

- a. Primero, caí en la inercia de centrarme en aquello que es violento en la convivencia, tanto al redactar la situación problemática como al observar y plantear las preguntas del grupo focal, en lugar de visualizar más aquellos elementos que son compasivos, como desde un inicio quería hacerlo. Esta inercia desgraciadamente la encuentro fácilmente visible en el discurso de maestros, padres de familia y estudios que revisé. Desaprender que la mirada de los formadores vaya en dirección a los actos violentos para dirigirla a la restitución de las diferencias, sería un trabajo digno de ser llevado a cabo, con todas las dificultades que implica.
- b. Y segundo, rescatar el rol fundamental que los alumnos dan al maestro como director y mediador de la convivencia dentro del salón de clase. Me parece importante por dos cosas: la primera, por tener la posibilidad de plantear un trabajo convivencial con los alumnos para centrar la responsabilidad en el uno (el yo-nosotros) y poder, desde los ejercicios compasivos, acompañarlos para que puedan posicionarse como los protagonistas de su convivencia. Y la segunda, abrir la posibilidad de trabajar con los maestros para integrar en su labor formativa, las acciones compasivas que les permitan posicionarse junto con los alumnos, como protagonistas de una convivencia distinta, más reparadora que punitiva, más compasiva que competitiva.

Objetivo específico 2. Recuperar las nociones de compasión en la convivencia escolar que los alumnos y los maestros puedan identificar a través de experiencias propias.

Esta recuperación ha sido la primera experiencia compasiva que experimenté al inicio de la intervención socioeducativa, superando el objetivo propuesto y el asombro ante lo inesperado, que prevaleció prácticamente en todo el estudio. El conjunto de las narraciones permitió evidenciar que:

- La mayoría de nosotros hemos vivido la compasión, ya sea como receptores o como iniciadores de experiencias compasivas.
- Es más sencillo identificar la compasión desde la experiencia. Ninguno de los participantes dudó ni solicitó la confirmación de que lo que se estaba compartiendo se trataba de un acto compasivo.
- Narrar las experiencias compasivas propias nos conecta con nuestras emociones.

- Compartir las experiencias compasivas permite identificar con mayor claridad las emociones y los vínculos que se han establecido con los otros y con nosotros mismos.
- La persona que escucha al otro al compartir su experiencia compasiva, se permite empatizar con la vulnerabilidad del otro y de sí misma.
- El escenario escolar ofrece, según lo escuchado en los audios de los alumnos, dos lugares en los que se viven las experiencias compasivas: el académico y el afectivo (amistad). En los audios de alumnos las experiencias no se pueden separar tan fácilmente, una fortalece a la otra. En los audios de los maestros, el escenario escolar es el lugar en el que se dan relaciones compasivas con alumnos y con compañeros maestros.
- En esta etapa, al realizar el ejercicio de narrar la propia experiencia compasiva, de la misma manera en que la solicité a estudiantes y maestros, me permitió, como responsable de la intervención, entender tanto el proceso y pertinencia de esta actividad, así como facilitar el proceso de los involucrados y comunicar con mayor profundidad los efectos que se producían.

Presento un par de nociones compartidas, un par representativo de cada población, reconociéndolas relevantes por sí mismas y coincidentes con la teoría (entre paréntesis se indica el número de documento en el que se encuentran, así como el número con el que está registrado cada participante):

- “la facultad o capacidad que tiene una persona para mirar más allá de lo que está pasando una persona en problemas, sería poner las necesidades de otros por encima de las tuyas, ayudarlo en sus momentos más difíciles”. (anexo 7 alumno 3)
- “ponerse en los zapatos del otro, más que querer entender, es qué no lo he vivido, pero te escucho y aquí voy a estar, te voy a aconsejar, te voy a apoyar y siento que, si se usa estar como siempre a la disposición y con cierta reciprocidad con el otro, pero más bien estar en los momentos buenos en los malos y no solo con tal de un fin u objetivo que necesites o así” (anexo 7, alumna 18)
- “cuando puedes ver a través del otro, cuando ves al ser humano y cuando conectas con esa parte porque no necesariamente es resolverle al otro o nada más ser empático, sino abrir tu corazón a ese momento, a esa realidad que se vive, y decir estoy aquí y estás aquí y ya”. (anexo 8, maestra 3)
- “sentirte o ponerte en los pies del otro y realmente sentirla y decir o sea yo siento lo que está viviendo o puedo entender lo que está viviendo, y hago algo para ayudarlo o para que la situación cambie”. (anexo 8, maestra 9)

Objetivo específico 3. Fomentar una convivencia compasiva entre los alumnos a partir de ejercicios que puedan aportar elementos que les sean valiosos en sus relaciones, consigo mismos y con los otros de la institución.

Una vez que llegamos a la conclusión anterior de que la mayoría de las personas y de que los todos los involucrados hemos vivido experiencias compasivas, es que podemos llegar a esta tercera: la compasión en y junto con los alumnos puede desarrollarse a través de ejercicios, que les aportan elementos valiosos para relacionarse consigo mismos y con los otros. Observo que, desde la manera de compartir sus experiencias, conforme los alumnos fueron poniendo en práctica los ejercicios, ya incluían conceptos claves como compasión, vulnerabilidad, empatía, así como una mayor facilidad de expresar sus emociones en las distintas fases del proceso compasivo. También escuché en varias ocasiones que ya incluían de manera más frecuente la acción de darse cuenta del otro que está sufriendo, del que está vulnerable, y al final ya podían ampliar su mirada a aquellos que no eran tan cercanos a ellos. La sensibilidad de mirar al

otro, la inclusión del lenguaje compasivo, y la expresión de sus emociones, me parece que son las mayores ganancias, ya que los posiciona diferentes frente al otro y frente a ellos mismos. En ningún momento de la intervención los involucrados en esta experiencia compartieron haberse identificado con actitudes de competencia o rechazo con aquellos que miraron en desventaja.

Los ejercicios llevados a cabo para lograr los objetivos 2 y 3 siguieron la misma dinámica: es desde la experiencia que se vive la compasión, no desde una visión preestablecida. Esta experiencia permitió conectar de una manera más fluida a la vez que significativa con el grupo de alumnos, fue de suma importancia que, a pesar de que la experiencia fue dentro del colegio, la instrucción se dio fuera de los salones de clase, buscando un diálogo relajado, sin la más mínima aproximación a una nota académica, ni como premio ni penalización.

El lazo que me unió a ellos logró superar al que cotidianamente proponía dentro del salón de clase durante mi materia: maestra-alumno. Una de mis tareas principales fue el cuidado de compartir, de invitar, no dictar ni exigir el resultado de cada una de las experiencias compasivas. Esto me lleva a concluir que es desde las relaciones compasivas que nos podemos ver como iguales, como diría Ricoeur: es a la compasión a la que le corresponde restaurar la desigualdad en las relaciones. También permitió a los alumnos construirse como más compasivos desde su emoción, su sentir con el otro, por lo que la adquisición de las habilidades compasivas se centró desde su propia organicidad y enriquecida por su capacidad de reflexionar lo vivido. En cada uno de mis alumnos pude observar un ritmo propio, la resistencia inicial en unos fue abordada y superada más rápido que en otros. La apropiación del lenguaje se relacionaba directamente con el compromiso de realizar los ejercicios compasivos, esto es: a mayor número de ejercicios realizados, mayor era la fluidez de su lenguaje y sus ganas de seguir ejercitándose. Las alumnas y alumnos que no mostraban avance, no fueron señalados, ni abordados de manera especial, siempre fueron incluidos, ya que para mí lo importante también era que se escucharan entre ellos, ya que escucharse entre pares resulta ser estimulante y empático, ellos mismos son sus mejores maestros.

Objetivo específico 4. Identificar elementos autocompasivos en alumnos y maestros, que puedan aportar a la institución la información necesaria, junto a la obtenida a lo largo de este estudio, para considerar a la convivencia compasiva como parte necesaria en el desarrollo educativo.

Que cada uno de los participantes de ambas poblaciones del estudio pudieran identificar los elementos autocompasivos se enriqueció al realizar el test de cierre, ya que de manera personal cada uno pudo resolver y conocer su resultado y contrastarlo con su propia experiencia. Al finalizar este ejercicio di por terminada la intervención, por lo que las pocas retroalimentaciones que me compartieron no pudieron ser ya registradas ni, por lo tanto, integradas al análisis o a este apartado. El análisis que se realizó fue puramente objetivo: dando lectura a los elementos que el propio test arroja, información que puede dar pie a otra investigación, ya que el ejercicio de la compasión se retroalimenta con la autocompasión, el ejercicio y cuidado de una implica forzosamente a la otra.

Revisando la teoría que aporta la filosofía budista, sobre todo revisada para este trabajo en su autor Thich Nhat Hanh, además de otras tradiciones filosóficas o religiosas que ofrecen no sólo instrumentos sino también metodologías, se hizo evidente una riqueza y profundidad que me asombraron y que, debido al enfoque de este estudio, no pude abarcar como hubiera querido. En las últimas semanas de ejercicios compasivos, si ofrecí, tanto de manera general como en lo particular, algunos ejercicios de meditación que buscaban el fortalecimiento autocompasivo, ese que los alumnos tanto reclaman en tiempos de mal

manejo de estrés. Recibí un par de experiencias que apuntan a que vale la pena ahondar más en esta práctica desde la escuela.

Algo de lo que se puede afirmar para este apartado es la manifestación del hambre y necesidad para cultivar esta emoción llamada compasión especialmente por parte de los estudiantes y de abrir mayores espacios de cultura institucional a los docentes, donde la competencia no sea de lo más decisivo del proceso formativo, al menos como está planteado.

El tiempo de la intervención socioeducativa ya no fue suficiente para poder completar este objetivo en su totalidad y haber recuperado junto con ellos esta experiencia para así presentar a la institución la información recuperada. Confío en encontrar la disposición y el tiempo para completar esta tarea en un futuro próximo.

En esta última parte, presentaré conclusiones que se derivan de la intención de resolver los objetivos planteados al inicio del proceso.

- Si partimos del supuesto de que todos hemos vivido un momento de compasión, el podernos vincular a ese momento nos abre la oportunidad para acrecentarla.
- La compasión es una experiencia comunitaria amplia, es importante no guiarse por prejuicios, implica asumir una postura comprensiva más profunda.
- Esta dinámica es una invitación, no es un requisito ni imposición ni exigencia, así como la convivencia es una dinámica humanizante, no puede imponerse, “si no nace de tu interior, es inútil”.
- Las causas socioculturales son un factor que determina la convivencia escolar. Las actitudes de los padres de familia, la competencia que las instituciones educativas promueven, los protocolos y reglamentos escolares. Este reconocimiento abre muchas posibilidades para trabajar con otros elementos en proyectos de convivencia compasiva.

ALUMNOS

- La dinámica que se generó junto con ellos desbordó el espacio escolar.
- La participación desde la convivencia compasiva generó un cambio actitudinal.
- Los resultados denotan la necesidad de generar espacios compasivos.
- Los ejercicios compasivos que se proponían eran adquiridos por cada alumno de manera particular. **La experiencia de la compasión es un arte:** no responde a una estructura fija.
- Invitación a maestros y acompañantes educativos: elijan un posicionamiento igualitario con ellos, desde la convivencia compasiva.
- Analizar las respuestas tanto de estudiantes como de maestros desde su género tuvo como objetivo identificar posibles diferencias, más los resultados obtenidos nos demuestran lo contrario: la experiencia compasiva tiene que ver con la persona, con su historia y habilidades propias y comunitarias, no por su género.

MAESTROS

- Compartir sus experiencias compasivas permitió el fortalecimiento de la convivencia igualitaria.

- Se desconocen los motivos que llevaron a los maestros seleccionados a no responder a la invitación para participar de los ejercicios compasivos.
- Cuando los maestros se identifican como compasivos se activa un dinamismo de cuidado mutuo.
- El test de autocompasión abrió la oportunidad de conocer la disposición de los maestros a la convivencia compasiva indicando el enorme potencial que está latente.

INSTITUCIÓN

- Presenta apertura para abordar el tema, e interés de apoyar las dinámicas que se compartieron durante la intervención.
- El tema confronta modos institucionales de proceder, especialmente a través de la competencia, la cual podría someterse a un análisis que pueda llevar a la construcción de una competencia más comunitariamente constructiva, más participativa y más humana, y humanizante.
- En las instituciones se fijan las prioridades institucionales, diluyéndose las que permiten mirar más de cerca y en su contexto a cada persona.

Preguntas que se plantean a partir de estas conclusiones:

¿Cómo la institución podría propiciar la vivencia de la compasión, tomando en cuenta que no es una imposición, sino una invitación a reconocer la convivencia humana?

¿Pueden hacerse normas institucionales más humanizantes?

¿Cómo pasar de una institución instructora a una formativa, donde la compasión se viva más en el actuar cotidiano?

¿Cómo podrían los maestros participar de una convivencia compasiva?

¿Cómo impulsar situaciones más igualitarias, a través de una mayor cercanía entre docentes y alumnos, que generen un clima de confianza para convivir compasivamente?

¿Cómo favorecer los ejercicios compasivos en una institución educativa?

Reflexiones finales

-Más allá del TOG-

Este apartado representa para mí el broche de oro de mi trabajo compasivo, fruto de los aprendizajes a través de mis alumnos, compañeros, revisiones teóricas y, sobre todo, del diálogo compasivo que compartimos Eduardo, mi asesor, y yo a lo largo del estudio. Lo registro aquí para evita que quede en el olvido. Me daré a la tarea de centrarme en tres aspectos que pretenden, después del abordaje realizado, ir más allá de lo esperado, más allá de lo metodológicamente propuesto, con el ánimo de aportar desde lo personal a lo colectivo, sobre todo educativamente hablando.

- La relación entre la compasión y el cuidado.

La relación que guarda la compasión con el cuidado no es sólo un elemento que “indispensable o circunstancialmente” se enlista cuando se busca caracterizarlo. En la lectura y escucha de trabajadores educativos, pude identificar que en muchas ocasiones se nombra a la compasión sin reparar del todo en ella: enlistada junto con la empatía, la sencillez, la escucha, entre otros elementos constitutivos del cuidado. No es mi intención minimizar ninguno de ellos, sino de poner sobre la mesa de la discusión educativa a esta práctica compasiva transformadora, digna de ser estudiada y llevada a cabo como es, como una emoción-acción fundamental del cuidado, y no como una parte circunstancial del cuidado.

Los estudiantes que llevaron a cabo los ejercicios compasivos mostraron actitudes sobresalientes en su contexto educativo. En sus expresiones verbales y físicas para con sus compañeros en situaciones de vulnerabilidad y el fortalecimiento en estas prácticas, son prueba de ello. Viví junto con ellos cómo desde mi propia vulnerabilidad, se fortaleció mi habilidad no sólo para mirar sino también para observar con más cuidado a aquellos que están viviendo un momento o situación difícil, para nombrar las emociones que observaba, que me compartían y que yo misma experimentaba como respuesta al reconocimiento de la vulnerabilidad. También cómo nos fortalecimos mutuamente al compartir el mismo lenguaje de la compasión: mirar, observar, escuchar, estar para el otro, preguntar si se quiere recibir ayuda/apoyo, ayudar, aliviar, compartir.

Joan Mélich (2010), en su libro *la Ética de la compasión*, expone que la vulnerabilidad es una experiencia ineludible de la existencia humana, y al vivirla me quiebra, me obliga a mirar, a oír, a ser de otro modo, a mirar al otro desde la fragilidad de mi vida. Rescato de Mélich la energía de la vulnerabilidad que sale del uno para buscar en el otro el propio descubrimiento. Me parece importante reconocer que esta fuerza que en un principio puede asustarnos porque nos desnuda en nuestras debilidades, es al mismo tiempo la fuerza que nos permite identificarnos en igualdad con el otro, pues sufre igual que yo. La restauración de esta vulnerabilidad es asimismo la energía que contagia, ya que una vez que el otro me miró y me reparó, me invita a hacer lo mismo con él y con otro(s). La vulnerabilidad es y se transforma en fuerza de contagio.

Las habilidades de cuidado que surgieron entre los alumnos, entre ellos y sus compañeros, entre ellos y yo, entre yo y mis compañeros, me hablan de una energía de contagio que no la encuentro descrita en los autores revisados. Thich Nhat Hanh (2013) es el autor que tanto de manera teórica como práctica expone sobre el contagio, más identifiqué que en su propuesta lo hace sobre todo a través de ejercicios de mindfulness, en los que explica que la compasión es la energía que irradia calma y cuidado, sin necesidad de palabras. Centra su propuesta creativa desde el cultivo de la atención plena del maestro para contagiar a sus alumnos mediante la imitación emocional y la resonancia. El trabajo que llevamos a cabo mis alumnos y yo fue más allá del contagio del que habla Nhat Hanh, ya que encontramos que la expresión

verbal y física de las emociones que sentimos y compartimos eran elementos fundamentales para animarnos a seguir buscando experiencias compasivas y a fortalecernos cuando nos animamos a compartirlas. A lo largo de los ejercicios compasivos mi figura de maestra se desdibujó, di paso a la horizontalidad para dejarme mirar, escuchar, sentir. Los alumnos no me quitan la autoridad, se abren a un mayor aprendizaje, no por consigna, sino por relación afectiva. Al final lo que gané fue autoridad moral. Este darme cuenta fue un trabajo de visibilizar junto a mi asesor. Reafirmo: la labor del cuidado desde la compasión es una invitación continua de contagio mutuo, que mediante la experiencia nos permitimos fortalecernos desde el reconocernos y compartirnos vulnerables y fuertes.

- La relación entre violencia y compasión.

En un inicio esta fue la relación que establecí como primera: buscar en la convivencia compasiva la respuesta a la violencia. En parte así fue, el descubrimiento es que en esta relación apareció un elemento que aporta de manera más clara el daño a los integrantes de la comunidad educativa: la competencia.

Cuando Bernardo Toro (2012), que lo cito en el marco teórico, nos plantea el cambio de paradigma ganar-perder por ganar-ganar, me doy cuenta que es justo la identificación de esta convivencia competitiva la que deja sin posibilidades a la misión restaurativa de la compasión, ya que la naturaleza de esta de sanar las diferencias desde el que se encuentra en ventaja, no es posible en un esquema institucional en el que se premia únicamente a aquellos que obtienen los mejores resultados. La naturaleza de las instituciones educativas es la de cumplir con estándares de calidad, de responder al sistema que las creó. No nacen para ser compasivas, ya que en su naturaleza está la búsqueda de la excelencia, que se logra a través de un sistema de exclusión. Este reconocimiento nos lleva a plantear un reto desde las éticas de los cuidados, desde la búsqueda de convivencias compasivas. Y no hay fórmulas, no hay caminos andados, hay que abrirse paso. La búsqueda del bien común desde la vulnerabilidad cambia por completo el paradigma de la estructura institucional que plantea un sólo camino hacia el éxito individual, hiriente, violento.

Finalmente, la nueva situación en que me coloca esta experiencia, me abre un horizonte hacia un nuevo modo de ser docente y a vivir mi vida de manera más compasiva para conmigo, lo otro y los otros.

Referencias

- Aprendemos juntos 2030. (2019, Abril 3). *Versión Completa. Educación para la convivencia y resolución de conflictos*. Nérida Zaitegi, pedagoga. [Video]. YouTube. Recuperado el 4 de abril de 2024, de <https://www.youtube.com/watch?v=nNOdDtwY1uM&t=1003>
- Arias, E. (2018) *Un acercamiento a lo radical de la convivencia*. *Cultura, Educación y Sociedad* 9(1), 59-68. DOI: <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.9.1.2018.04>
- Bernal, A. (2002). *La educación como acción afectiva. Fundamentos para una pedagogía de la sensibilidad*. Universidad de Sevilla.
- Buxarrais, MR. (2006). *Por una ética de la compasión en la educación*. *Teoría de la educación*, vol. 18, 201-227. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2092671>
- Castillo, M. (2022) *Entre la naturaleza y la norma moral: el papel ético-político de la compasión en la discusión contemporánea*. *Revista Colombiana de Filosofía de la Ciencia*, 22(45), 295-319. <https://doi.org/10.18270/rcfc.v22i45.3952>
- CCARE at Stanford University. (2015, Abril 22). *Power of Compassion & Importance of the Work of CARE*. [Video]. YouTube. Recuperado el 4 de abril de 2024, de <https://www.youtube.com/watch?v=rUi40yTXrjY&t=4s>
- Colegio Cervantes Costa Rica. (2023, agosto) Antecedentes e historia de nuestra Institución. Documento interno del Colegio.
- Diccionario de la lengua española, 23a. ed., {versión 23.8 en línea}. <https://dle.rae.es> {junio, 2025}
- Eslava, E. (2005) *Pensamiento crítico e imaginación compasiva: retos para los formadores en valores ciudadanos*. *Revista Folios*, 22, 85-93. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345955979009>
- Fernández G., O. (2015) *Levinas y la alteridad: cinco planos*. *Brocar*, 39, 423-443. [PDF]
- Flick, Uwe. (2015) *El diseño de Investigación Cualitativa*. Colección de Investigación Cualitativa (p 67) Morata: Madrid. <https://iteso01.sharepoint.com/sites/IDIIO23/Documentos%20compartidos/Forms/AllItems.aspx?csf=1&web=1&e=4zsNwd&cid=adf12bb5%2Decfd%2D4e4b%2Daf40%2Da23f345f943f&FolderCTID=0x012000B1F0B084B68C154FBFCD0BAE8294C02F&id=%2Fsites%2FIDIIO23%2FDocumentos%20compartidos%2FGeneral%2FMetodolog%C3%ADa%20Cualitativa%2FEI%2Ddisen%CC%83o%2Dde%2Dla%2DInvestigacio%CC%81n%2DCualitativa%2Epdf&parent=%2Fsites%2FIDIIO23%2FDocumentos%20compartidos%2FGeneral%2FMetodolog%C3%ADa%20Cualitativa>
- Goleman, D. (2015). *La fuerza de la compasión. La enseñanza del Dalai Lama para nuestro mundo*. (1a. Ed.). Kairós.
- Greater Good Science Center. (2024, 19 de diciembre). *El poder contagioso de la compasión* [Audio podcast]. En *La ciencia de la felicidad*. https://greatergood.berkeley.edu/podcasts/item/el_poder_contagioso_de_la_compasion_la_ciencia_de_la_felicidad

Grover, N. (2021, octubre 7) *Teaching and Learning with Compassion* [Entrada de blog]. Harvard Graduate School of Education.

<https://webmail.gse.harvard.edu/ideas/education-now/21/10/teaching-and-learning-compassion>

Han, B. C. (2010). *La sociedad del cansancio*. Herder.

HERMANOS LA CASA. (2019, febrero 27). El poder de la compasión para aliviar el sufrimiento, con Vicente Simón. [Canal de YouTube]. YouTube. Recuperado el 4 de abril de 2024, de https://www.youtube.com/watch?v=VeP_OvrLrh8&t=597

Hernando-Lloréns, B., López, L., Sanya, B. y McCarthy, C. (2023). *Conviviality and the making of difference: an introduction*. *Globalization, Societies and Education*, vol. 21, núm. 4, 431-436.

[https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14767724.2023.2236578needAccess=true&role=but ton](https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14767724.2023.2236578needAccess=true&role=button)

Instituto de los Hermanos Maristas. (2024) *Tras las huellas de Marcelino Champagnat*. Impresos Maristas de la Universidad Marista de Querétaro.

Levinas, E. (1987). *Ética e infinito*. (F. Ortega, Trd.). Paidós.

Martínez, E.M., Quintero-Mejía, M. (2016) *Base Emocional de la Ciudadanía. Narrativas de Emociones Morales en Estudiantes de Noveno Grado*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, vol. 14, 301-313.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2016000100021&lang=es

Mèlich, J.-C. (2010). *Ética de la compasión*. Herder Editorial.

Mélich, J.C. (2008) *Homo Patiens. Ensayo para una antropología del sufrimiento*.

Ars Brevis, núm. 14, p. 166-88, <https://raco.cat/index.php/ArsBrevis/article/view/137028>

Méndez, M.V., Klos, M.C. y Lemos, V. (2021) *Bienestar psicológico de los adolescentes: un modelo explicativo basado en la compasión y autocompasión*. *Anuario de Investigaciones*, vol.28, 417-431.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369170422044>

Muñoz-Repiso, M. (2010). *Educar desde la compasión apasionada REICE*. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, vol. 8, núm. 2, 217-223.

<https://www.redalyc.org/pdf/551/55114080014.pdf>

Neff, K. D. (2016). *Self-compassion: Theory, method, research, and intervention*. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218.

Neff, Dr. Kristin (2024) *Auto-compasión (Self-Compassion)*. <https://self-compassion.org/>

Nhat Hanh, T. (1991). *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life*. Bantam Books.

Nhat Hanh, T. (1998) *El arte de cuidar* (P. Mascaró, Trad.). Oniro.

Nhat Hanh, T. (1998). *The heart of the Buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy, and liberation*. Broadway Books.

Nhat Hanh, T. (2012) *Estás aquí. La magia del momento presente*. (1a ed. digital) Kairós. <https://www.espiritualidadpamplona-irunea.org/wp-content/uploads/2022/01/Estas-Aqui.-La-Magia-del-Momento-Presente-Libro-Thich-Nhat-Hanh-2011.pdf>

Nouwen, H. (1982) *La compasión en la vida cotidiana*. Lumen.

Nussbaum, M.C. (2001) *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. Cambridge University Press. https://books.google.com/books?id=Ek_2R8pg50UC

Ochoa, A. y Peiró, S. (2010). *Estudio comparativo de las actuaciones de los profesores ante situaciones que alteran la convivencia escolar: el caso de Querétaro (México) y Alicante (España)*.

Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 13, núm. 4, 113- 122.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217015570009>

Ortega, P. (2016). *La ética de la compasión en la pedagogía de la alteridad*. Revista española de pedagogía, año LXXIV, núm. 264, 243-264.

<https://www.revistadepedagogia.org/cgi/viewcontent.cgi?article=2658&context=rep>

Pérez D., M. (2012) Prólogo. En Pérez D, M. y Santorello, S. (Coord.) Horizontalidad, diálogo y reciprocidad en los métodos de investigación social y cultural. (11-14). *Centro de Estudios Sociales y Jurídicos Mispat (y otros)*

https://iteso01.sharepoint.com/:b:/r/sites/IDII023/Documentos%20compartidos/General/LECTURAS%20DI%201/P%C3%A9rez%20y%20Santorello.%20Horizontalidad_dialogo_y_reciprocidad_en.pdf?csf=1&web=1&e=rZ1su9

Pinchao-Benavides, L. E. (2020). Educar para la vida compasiva: Uno de los mayores desafíos para los educadores de hoy. *Revista UNIMAR*, vol. 38, 245-266. DOI:

<https://doi.org/10.31948/Rev.unimar/unimar38-2-art10>

Pinedo, I. (2018). De la Benevolencia a la ciudadanía compasiva: la recuperación de conceptos claves para el cultivo de la democracia. *Límite (Arica)*, vol. 13, núm. 41, 29-45.

<https://www.scielo.cl/pdf/limite/v13n41/0718-1361-limite-13-41-29.pdf>

Ramírez, N. L. (2018). Técnicas de la metodología cualitativa. *Unidades de Apoyo para el Aprendizaje*. CUAIEED/Facultad de Medicina-UNAM. Consultado el (25 de septiembre, 2023) de (<https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/02414209-e634-4354-b751-5e811888e8e8/tecnicas%20metodologia/index.html>)

Ricoeur, P. (2007). Ética y moral. En Gómez, C (Ed.), *Doce textos fundamentales de la Ética del siglo XX* (1a ed., 241-255).

Toro, B. (2005) *Educar en la ciudadanía: Ética para la convivencia*. Fundación Social. <https://www.fundacionsocial.com.co/uploads/files/Educar-en-la-ciudadania.pdf>

Toro, B. (2012, marzo 20). *El cuidado no es una opción: Aprendemos a cuidar o perecemos* [Video].

TEDxPuraVida. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=6XY_XLJkZMI

UNESCO. (2001). *Declaración universal sobre la diversidad cultural*. París: UNESCO.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000127162>

Vázquez, R., Villanueva, AE., Fernando, A. y Ramos, MA. (2005). La comunidad de la preparatoria 2 de la Universidad de Guadalajara. Actitudes de sus miembros respecto de la violencia y la no-violencia escolar. *Scielo*, vol. 10, núm. 27, 1047-1070. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v10n27/1405-6666-rmie-10-27-1047.pdf>

Visión. (2023, agosto) Colegio Cervantes Costa Rica. <https://cervantes.edu.mx/vision/>

Anexos.

Anexo 1. Carta consentimiento de directivos



Guadalajara, Jalisco. A 22 de enero de 2024.

Estimada directora
Mtra. Leticia Castellanos
Estimado Coordinador Académico
Mtro. Enrique Casillas
P R E S E N T E

Por medio de la presente me permito solicitarles su autorización y consentimiento para la participación de los alumnos del salón 31 del módulo administrativo en el Trabajo de Obtención de Grado *La Compasión en la Convivencia de los alumnos del Colegio Cervantes Costa Rica*.

El Objetivo de este Trabajo es el de conocer las características de la convivencia entre los alumnos para, desde la identificación de los elementos de inclusión/exclusión, apertura, aceptación, violencia, entre otros, puedan proponerse dinámicas en las que se trabaje por construir una convivencia compasiva entre y con los alumnos.

Las dinámicas de intervención en este semestre primavera 2024 se llevarían a cabo en dos momentos:

1. Entrevistas personales.
2. Grupo focal.

El objetivo de esta intervención es iniciar el diálogo con y entre alumnos para identificar los elementos significativos en su convivencia. Para esto me apoyaré en grabaciones de audio y en apuntes que tanto ellos como yo realizaremos en las dinámicas.

Los y las alumnas seleccionadas para participar en ambas son 8 alumnos del salón 31. Tanto a estos alumnos como a sus papás, se les solicitará su consentimiento para participar en estas dinámicas, las cuales se llevarán a cabo dentro del colegio en horario de clase. A continuación, presento las opciones que encuentro más viables en esta semana para llevar a cabo la dinámica del focus group (en la que participarán sólo los alumnos elegidos durante toda la clase):

DÍA/HORA	CLASE
Jueves 25 - 10:20	Administración
Viernes 26 - 11:10	Administración
Viernes 26 - 1:15	Formación Humana

Agradeciendo su atención, quedo atenta a cualquier solicitud de información o de trámite necesario para poder iniciar con esta etapa de la investigación.

Cordialmente,
Fabiola Méndez González

Anexo 2. Carta aceptación de alumnos participantes del grupo focal



Guadalajara, Jal. A 23 de enero de 2024

Estimados Alumnos del salón 31
P R E S E N T E

Me dirijo a ustedes para compartirles el deseo de trabajar con el salón en mi Trabajo de Obtención de Grado en la maestría en Educación en Convivencia. Esta carta es sobre todo una invitación a participar junto conmigo en la revisión de la convivencia que, entre alumnos, principalmente, y con maestros llevamos a cabo a diario en nuestro querido Colegio Cervantes Costa Rica.

El objetivo de mi trabajo en la maestría es el de conocer las características de la convivencia que construimos a diario, identificando los elementos de inclusión, exclusión, apertura, violencia, entendimiento, entre otros, y, una vez que nos escuchemos, poder realizar propuestas para construir una convivencia compasiva entre y con los alumnos.

En una primera parte de este trabajo conjunto, realizaré entrevistas y una dinámica llamada grupo focal. Para esta elegí a 8 de ustedes, quienes representan diferentes voces dentro del salón de clases. Me acercaré con cada uno de estos elegidos para conocer su interés y disposición en este trabajo, ya que esta actividad tendrá que ser realizada durante una hora clase de esta semana, y no puede ser en la clase que imparto ya que seré la mediadora de la misma. Mi propuesta, para elegir uno de estos espacios junto con el Coordinador académico, es la siguiente:

DÍA/HORA	CLASE
Jueves 25 - 10:20	Administración
Viernes 26 - 11:10	Administración
Viernes 26 - 1:15	Formación Humana

Al acceder a participar en ella, y por lo tanto faltar a una de estas clases, implica el compromiso de estar al tanto del trabajo que deben recuperar, poniéndose de acuerdo con la maestra Moni o con el maestro Gama, quienes han colaborado en este aspecto del proyecto.

Es importante decirles que la información que se maneje dentro del grupo focal recibirá un tratamiento de confidencialidad que permita la libre expresión de cada una de las personas que ahí nos encontremos. También es muy importante aclarar que los resultados que se obtengan de estas dinámicas no reportan ni beneficio ni perjuicio al desempeño académico de los participantes. Agradeciendo su atención, quedo atenta a su respuesta.

Cordialmente,
Fabiola Méndez González.

Anexo 3. Carta consentimiento de padres de familia



Guadalajara, Jal. A 23 de enero de 2024

Estimados Padres de Familia del salón 31

P R E S E N T E

Me dirijo a ustedes para compartirles el deseo de trabajar con el salón en mi Trabajo de Obtención de Grado en la maestría en Educación en Convivencia. Esta carta es sobre todo una invitación a sus hijos para participar junto conmigo en la revisión de la convivencia que, entre alumnos, principalmente, y con maestros llevamos a cabo a diario en nuestro querido Colegio Cervantes Costa Rica.

El objetivo de mi trabajo en la maestría es el de conocer las características de la convivencia que construimos a diario, identificando los elementos de inclusión, exclusión, apertura, violencia, entendimiento, entre otros, y, una vez que nos escuchemos, poder realizar propuestas para construir una convivencia compasiva entre y con los alumnos.

En una primera parte de este trabajo conjunto, realizaré entrevistas y una dinámica llamada grupo focal. Para esta elegí a 8 alumnos, sus hijos, quienes representan diferentes voces dentro del salón de clases. Me acercaré con cada uno de estos elegidos para conocer su interés y disposición en este trabajo, ya que esta actividad tendrá que ser realizada durante una hora clase de esta semana, y no puede ser en la clase que imparto, ya que seré la mediadora de la misma. La elección de este espacio se tomará en conjunto con la Coordinación Académica y los maestros afectados. Los alumnos que accedan a participar en la dinámica deberán de responsabilizarse de estar al corriente del trabajo que se realizará en su ausencia.

El objetivo de esta carta consentimiento es el de solicitarles la aprobación de la participación de sus hijos, ya que registraré sus respuestas y propuestas en grabaciones de audio, así como compilaré sus opiniones por escrito. No es de menor importancia recalcar que toda la información que de estas dinámicas surja, recibirá un tratamiento responsable y confidencial.

Agradezco de antemano su atención, así como el envío de esta carta firmada con su hija(o) en caso de acceder a la propuesta presentada.

Cordialmente, Fabiola
Méndez G.

Nombre del alumno(a) y firma del padre o madre

Anexo 4. Tabla 1. Observación del grupo 31 y 4 valores convivenciales.

CUIDADO	CONFIANZA	RESPETO	RESPONSABILIDAD
<p>Indica a los alumnos que presentan examen se sienten en los lugares de enfrente, les da unas hojas y les asigna un lugar</p> <p><i>El tono de su voz, el acomodarle a cada uno en su lugar, responder sus dudas (al mismo tiempo que está dando la clase), responder a los alumnos mirándolos a los ojos, llamándolos por su nombre; todas estas acciones hablan del cuidado y respeto que tiene por sus alumnos.</i></p>	<p>Una alumna entra al salón con su mochila, la voltea a ver, la saluda por su nombre y bromea con el papel que le entrega</p> <p><i>Con este gesto, y la alumna mirando al maestro a los ojos mientras le entrega el papel verde, denota un trato confiable entre maestro y alumna.</i></p>	<p>Otro alumno, de los de adelante, pregunta si puede empezar el examen, el maestro dice que no.</p> <p><i>El alumno busca con esta pregunta respetar el tiempo que el maestro ha dispuesto para que realice el examen, la manera con la que responde el maestro es firme, nombrando a los alumnos. El alumno hace caso a la indicación y se queda en espera de que el maestro le permita iniciar el examen.</i></p>	<p>El maestro inicia exponiendo a los alumnos lo que van a hacer</p> <p><i>El maestro se muestra responsable de su clase, organizando todos los elementos que debe de incluir en ella, compartiendo esta organización con los alumnos. Esta exposición es directiva, él tiene el control de la clase, no busca la participación de los alumnos es esto.</i></p>
<p>Nombra a una alumna y un alumno, les indica que van a trabajar juntos, esta niña emite una expresión uuuyy, mirando a los dos compañeros señalados.</p> <p><i>El gesto de la otra alumna con sus compañeros me parece falta de cuidado, la</i></p>	<p>Sigue haciendo preguntas, un alumno contesta, el maestro aprueba la respuesta: ¡bien!</p> <p><i>El maestro genera un clima de confianza al aprobar las respuestas correctas de sus alumnos, motivándolos a seguir planteando sus preguntas y</i></p>	<p>A una alumna la nombra y le dice que ya le entregué, la alumna sin hacer comentarios lo entrega. Se observa que esta alumna hace gestos de regreso a su lugar.</p> <p><i>Los gestos de parte de la alumna, los percibo como protesta o inconformidad, una</i></p>	<p>El maestro inicia exponiendo a los alumnos lo que van a hacer</p> <p><i>El maestro se muestra responsable de su clase, organizando todos los elementos que debe de incluir en ella, compartiendo esta organización con los alumnos. Esta</i></p>

<p><i>expresión de sus compañeros es de fastidio, se quedan en silencio. La otra alumna se ríe, otros acompañan su risa. No se observa reacción por parte del maestro ante este comportamiento, por lo tanto, lo está validando.</i></p>	<p><i>respondiendo las del maestro.</i></p>	<p><i>falta de respeto al tiempo de clase (incluye maestro y resto de compañeros), en lugar de dialogar con el maestro, opta por un gesto burlón que tiene como objetivo, además de mostrar su inconformidad ante la llamada de atención del maestro, buscar la aprobación (risa) de sus compañeros</i></p>	<p><i>exposición es directiva, él tiene el control de la clase, no busca la participación de los alumnos es esto.</i></p> <p>Todas las preguntas que le hacen los alumnos él las responde.</p> <p><i>El maestro se responsabiliza de resolver dudas, de que sus alumnos entiendan la actividad que está presentando. Al mismo tiempo, los alumnos se responsabilizan de su comprensión al exponer sus dudas</i></p>
--	---	---	--

<p>7:44</p>	<p>alumna y un alumno, les indica que van a trabajar juntos, otra niña emite una expresión uuuuuyy, mirando a los dos compañeros señalados. Se ríe, ellos la miran. Sigue con el ejemplo, pregunta ¿entienden?, algunos alumnos contestan siiii* El maestro sigue explicando el ejercicio, es interrumpido por los que están haciendo examen: no se escucha lo que les dice, sólo se ve que se acerca a dos de ellos y les habla, ellos atienden y siguen trabajando. Una alumna estornuda dos veces, él dice salud un par de veces. Invita a los alumnos a que saquen su compu: en conta tienen que traer su compu, les dice. Mientras se dan las indicaciones los alumnos hablan entre ellos, el maestro dice dos nombres: Alejandro, Pamela. Conforme van sacando su compu, los alumnos empiezan a callarse, se observa que están observando la pantalla de su compu y escuchando al maestro. El maestro sigue explicando, los hace participar haciendo preguntas dirigidas a todo el grupo: ¿cuántos tipos de empresa hay? ¿cómo podemos distinguirlas?, un par de alumnos contestan sus preguntas; en la explicación da ejemplos, da opciones. Repite indicaciones.</p>	<p>Mirada de fastidio ante la “carrilla” de la otra alumna</p> <p>*se aprecia buen modo: están interesados en la clase llama su atención, ellos se callan, atienden a la clase</p>
<p>7:47</p>	<p>Sigue haciendo preguntas, un alumno contesta, el maestro aprueba la respuesta: ¡bien! y la acompaña con las palabras técnicas: son empresas que sus cuentas son públicas porque cotizan en la bolsa. En la pantalla del salón expone la actividad, voltea a ver la pantalla mientras explica. Una alumna entra al salón con su mochila, la voltea a ver, la saluda por su nombre y bromea con el papel que le entrega, ella lo mira a los ojos mientras le entrega un papel verde, se sienta en silencio y comienza a sacar su material, el resto de los alumnos no le dice nada, siguen atendiendo su compu. El maestro continúa dando la explicación, los alumnos están en silencio, muy pocos hacen comentarios entre ellos. El maestro sigue con su clase, sigue con ejemplos, sigue preguntando, los alumnos contestan, preguntan, el maestro escucha, responde y da ejemplos; sigue con indicaciones, sigue preguntando, hace referencia a un examen, da ejemplos relacionándolos con el examen, dice resultados dice una calificación: Sofía obtuvo 50 puntos, su compañera, algunos alumnos le preguntan ¿quién?, otros alumnos dicen: esa alumna es de otro salón, el maestro dice: Sofía N... sacó 49, y si es de otro salón; Sofía, que está en este salón (se acerca a la fila pegada a la pared y con la mano señala a una alumna, que no hace ningún comentario) sacó 50. Algunos dicen en voz más alta que el maestro: no, el maestro dice: es un buen</p>	<p>Este momento denota reciprocidad en el trato del maestro y la alumna</p>

<p>8:00</p>	<p>resultado y es de su salón, ¿por qué no la reconocen? y si, no les fue tan mal, voy a hacer curva, pero si la calificación más alta de todo el examen es 100, pues no se hace curva. Algunos alumnos emiten sonidos: mmmmm. Sigue explicando la clase, los alumnos comienzan a hacer más comentarios, el maestro sigue respondiendo preguntas, los alumnos interactúan con la clase, preguntan y hacen comentarios, unos incluyendo al maestro otros con voz más baja entre ellos. Un alumno sentado adelante levanta la mano, el maestro por segundos para la clase, no se dirige a este alumno, el baja la mano y continua su trabajo. El maestro sigue con la explicación de la clase, cambia el tono de su voz, sigue dando instrucciones y ejemplos, interactúa con la info de la pantalla y sigue explicando. Los alumnos interactúan entre ellos, una niña se pinta los labios, el maestro sigue con la clase, los alumnos interactúan, unos ríen, el maestro sigue interactuando con la info de la pantalla, no se detiene, sigue respondiendo dudas, da ejemplos, levanta la voz, hace pausas, sigue explicando, sigue interactuando con la info de la pantalla. Una alumna con voz alta le hace una pregunta, el maestro responde. Toma un plumón y anota en el pintarrón: puede ser anual o trimestral. Los alumnos siguen preguntando, el maestro responde, da detalles de la actividad, les dice: los alumnos de la universidad apenas están entendiendo los tipos de empresa, acuérdense que yo también doy clase en la EBC, al entender esta actividad se están adelantando. Los alumnos escuchan esta observación en silencio. Un alumno dice: puedo tomar este ejemplo, el de soriana. El maestro dice no, les dice que empresas no están permitidas, los alumnos responden noooo, los alumnos comienzan a decir nombres de empresas en desorden, el maestro voltea con tres alumnos, los mira y les dice no, esas empresas no. Otras alumnas le dicen el nombre de 3-4 empresas más, el maestro las mira, repite el nombre de las empresas y les dice: esta si, también ésta. Alumnos comienzan a hablar más, el maestro les dice chicos, shhhh, los alumnos hacen caso callándose, sigue con la explicación, dando más detalles de la info que van a buscar. <i>fin de la observación</i></p>	<p>Acompañan estos sonidos con gestos: levantan las cejas, voltean a verse, se perciben inconformes</p>
-------------	---	---

Anexo 6. Tabla 8. Registro del grupo focal

<p>Tiempo y duración: jueves 25 de enero, 10:20 am, 35 minutos aproximadamente.</p> <p>Lugar: sala de juntas 1, tercer piso del edificio principal del Colegio Cervantes Costa Rica.</p> <p>Participantes: maestra Fabiola y 8 alumnos.</p>	
CLAVE	DISCURSO
MOD	Bueno, entonces comenzamos, ¿cómo es la convivencia del Salón 31?
RA	Yo creo que la convivencia del Salón 31 es a base de confianza, de diversión y más que nada de apoyo, porque creo que, aunque a varios les guste pues no les ofrezca tan fácil las tareas o cualquier cosa. Creo que siempre estamos todos en este en apoyarnos y en explicarnos mutuamente este los temas, las tareas, este o simplemente chismear, pues, o sea, siento que la confianza está en el salón este desde el inicio fue muy grande, o sea más desde que llegué yo este, pero sí, o sea, me gusta mucho la convivencia porque yo puedo hablar con cualquier persona del salón y sé que, o sea, puedo confiar en él.
RB	<p>No, Ah, bueno, yo siento que primero que nada somos como un grupo que somos, como muchas personas nos conocemos hasta este año, como esto de que juntaron de que bilingüe y no bilingüe, o sea yo con la mayoría, yo creo que el salón no había convivido jamás en mi vida, me había topado así. Entonces fue como muchas personas nuevas al momento, siento igual, coincido, Que hay mucha confianza, es un hecho que bueno, tú nos lo has mencionado, pero pues que es muy carrilludo, yo no lo veo mal porque yo estoy acostumbrada a llevar una carrilla, pero jamás me he puesto tanto a pensar si todos lo llevan igual que yo. O sea, a mí me da igual si me tiran, o sea, a mí me divierte, a mí me da risa, pero a mí se me hace divertido. Sí, siento que no es un salón enfocado tanto Que a sacar Calificaciones ni nada, pues el promedio, pero pues, o sea.</p> <p>La mayoría de la gente o tipo yo tengo de empecé cuando me metí a admin porque quería mi último año más relajado. Invitaré mucho porque siento que es un salón que todavía no sabe bien lo que quieren ya después, entonces ahorita están como aprovechando su último momento como de prepa, antes de que empiece la Universidad, que siento que ya es cuando ya te lo tomas más. Como dice Rob, también siento que nos apoyamos en un aspecto de que admiro, estaba tan fácil como yo creí, o sea, como a imagen propia. Yo pensé, yo me metí y dije que hay, pues no va a estar tanto y después del que dije. Ya, o sea, está más complicado, no es de que no hacer literal nada y entonces siento que a muchos también les llegó así porque decías de que Ay, te subes para meter promedio y al contrario, somos el promedio más bajo. No sé si me da a entender.</p>
MOD	Gracias RB, AD.
AD	<p>Este, yo estoy muy de acuerdo con los puntos que toca mini, pero yo tocaría 2 puntos más 1, que es que a pesar de la que hay buena convivencia, siento que aun así el salón está como dividido en Grupos. O sea, a pesar de que todos nos podemos llevar bien, como en conjunto, siempre se divide, digamos, o sea, siempre está como esa parte que ellos acá nosotros acá ustedes acá.</p> <p>Este y el otro punto que tocarías ya a la hora de las clases, la convivencia está muy bien, pero puede ser que a veces llegamos como a la falta del hacia los profes, o sea, que nos</p>

<p>EF</p>	<p>dejan platicar y demás, pero llega un punto en el que el profe ya no, ya no se lo toma como bien, o sea ya empieza como a falta de respeto hacia ellos.</p> <p>Este, pues yo creo que en el salón realmente si tenemos una convivencia interesante, porque como podemos apoyarnos realmente entre 1 y los otros, podemos hacer lo contrario y dividirnos. Como dice bien AD. en Grupitos, entonces creo que parte de lo que falta ahí es poder lograr integrarnos todos como un solo grupo, porque creo que así podría funcionar mejor.</p> <p>La cuestión académica no este porque realmente existe una línea muy delgada entre la carrilla que llevan actualmente porque hay unos que lo toleran, pero hay otros que no deben de estar dentro de la carrilla porque no les gusta simplemente, y creo que el salón no sabe detectar eso. Sabe lo que yo he podido percibir, ¿no? Personas, este no es mi caso, pero lo he visto y también creo yo que sí tienen un descontrol en ciertos momentos de la clase este no saben cuál es el límite, dónde deben de parar y volver a poner atención. Y eso le ha costado bastantes trabajadores maestros. Este de poder llevar la clase porque no saben dónde deben de parar.</p>
<p>MJ</p>	<p>OK, yo coincido con todos en ciertos puntos, pero sobre todo yo veo en el salón que todas las personalidades son muy marcadas. O sea, yo veo en el salón que no hay gente que no tenga una personalidad muy específica. Entonces justo voy a lo que decía AD de los Grupos que se nos olvida considerar que tiene que haber un consentimiento y consideración en la hora de la carrilla, que es algo muy presente en nuestro salón. Entonces se nos olvida la importancia de eso del consentimiento, entonces el es un lugar donde se puede ser 1 mismo y creo que incluimos a todos. En este ambiente de confianza, en donde a veces creo que sobrepasamos una línea donde ya es ¿Abuso y donde a alguien le puede parecer bullying, ¿no?</p> <p>Pero creo que no hay alguien a quien no incluyamos en la carrilla, digamos, y es nuestra forma de llevarnos y todos están incluidos ahí, pero la persona a la que no le guste puede sentir totalmente lo contrario, que es el rechazo por parte de salón y creo que para nosotros, o sea, lo que hacemos es al contrario, incluirlos con la carrilla y con lo que decía mi compañero, yo creo que confundimos mucho como salón los límites, porque sí, creo que por ejemplo, hay profesores con los que sabemos que nos quieren tanto y que son tan pacientes con nosotros que nos olvida que eso se nos olvida, como tener autocontrol y límites propios porque no se nos pone un límite claro en el salón. Entonces sí, creo que necesitamos olvidarnos, o sea, necesitamos más bien tener más claro nuestros límites como alumnos y no tanto basarnos en el límite como profesor y no aprovecharnos de que el amor que nos tiene el profesor, la paciencia y todo es símbolo de que es un profesor barco o que no le importe entonces como salón, creo que debemos de tener nuestros propios.</p>
<p>SF</p>	<p>Luego yo también creo, o sea, con esto que hice MJ, que como que todo lo tomamos bueno, la mayoría de las personas lo tomamos como de bromas y de que, si por ejemplo un profesor está, es súper lindo con nosotros, como que lo tomamos a broma, así como de Ay, si no nos va a hacer nada, si hacemos tanto y tanto y pues nos tendemos a sobrepasar de eso y eso es lo que genera que varios profes, como que ya hasta nos lo dicen, que están hartos de nosotros.</p>

KV	<p>Yo, la verdad, estoy de acuerdo un poco con todo, o sea, porque siento que nuestra convivencia se divide en dos, la convivencia entre nosotros y la convivencia con los profes nada más que no dividimos bien en qué punto ya sobrepasamos al profe, ¿sabes? O sea, es de que estamos tanto en nuestra convivencia, o sea, estamos tanto en el primer parte que se nos va por completo la segunda parte y en lo de la convivencia sí, sí hacen, o sea, sí se hacen muchas burlas y sí, es muy divertido el ambiente, pero yo no siento que sea con todos, o sea, yo sí siento que, por ejemplo, si. Alguien que no le gusta yo nunca, o sea, nunca he escuchado un comentario hacia alguien que se ve que no quiere ser, ¿sabes? O sea, para mí nunca ha habido un comentario que yo diga, Ah, no, ya se pasaron, ¿sabes? Entonces yo sí, siento que sí saben.</p> <p>Pero también puede ser con cualquiera, porque en el momento, o sea, no por voluntad, o sea, si se hacen sus grupitos, pero en cuanto tú nos pones específicamente al lado de alguien, platicamos con en el que sea, ósea, no es yo soy así y por eso no quiero estar contigo, es yo soy así y me gusta estar con ella, pero si me pones con este otro también me gusta. Entonces también siento que sí, es mucho en la integración que nos hemos puesto, pero hay veces que es tanta que sobrepasamos al maestro, pero entre nosotros está de que súper bien. A mi punto de vista.</p>
JP	<p>Bueno, estoy de acuerdo con los puntos de la mayoría, claro, en el tema de los límites, en el salón, pues no sé lo que se mencionó, no sabe marcar muy bien los límites con los maestros y en cuanto a ellos, bueno, entre ellos siento que los límites varían mucho. Sí que ahí no puedo decir demasiado y me gustó una palabra que se utilizó acá, que fue el enfoque, el salón no está enfocado, no sabe, es lo que también mencionaban la mayoría, no sabe lo que quiere hacer, que como tal no está mal. Somos jóvenes todavía pero realmente es un problema cuando no te importa ni siquiera lo que el profesor está diciendo, parece que muchos maestros lo han demostrado y con otros que se marcan más los límites, por poner un ejemplo, con Martín ahí se tiene más claro qué se puede y qué no se puede hacer con otros. Ya no sé, marca la diferencia entre la convivencia y ya que directamente no te importe lo que esté diciendo el profesor.</p>
MOD	<p>Ahora este de cómo la describieron entre todos. Quiero que puedan identificar ¿qué diferencia habría entre lo que ustedes están diciendo de cómo se da la convivencia a cómo debería de darse la convivencia va entonces, ven alguna diferencia? ¿Cuál sería y en dónde la pueden identificar? ¿No?</p>
RA	<p>¿O sea, o sea, cómo debería de ser ahora, diferente?</p>
MOD	<p>Ajá y a lo mejor primero decir ¿cómo debería de ser? y entonces al salón ¿qué le hace falta para llegar a ese deber ser, ¿no?</p>
RA	<p>Ah, pues ¿cómo debería de ser el salón? Pues creo que la convivencia en el salón, convivencia en salón, pues la convivencia como tal entre nosotros, pues creo que todos estamos de acuerdo en que pues así, o sea, yo me incluyo yo soy, o sea, de los que echan carrilla y los que hacen desmadre, pero también sé yo mis límites Y con quién sí, ¿con quién no? Y también con quién sí tanto y con quién no puedo hacer tantas cosas que, a mí, en lo personal, creo que lo ideal es no excluir a nadie sea este y también ser consciente que, si vas a decir algo, pues que no sea burlándote de él, sino, o sea, como burlarte de algo en general que les haga risa a los dos. O sea, no, no de una En especial este y pues cuando te acerques con alguien este puedes platicar con él, sabes, o sea que,</p>

<p>RB</p>	<p>o sea, no solamente se sienten y sienten que se Callados Y eso también me gusta el salón, que la convivencia es donde no sientes. O sea, yo creo que este, la verdad, no, no he recibido tantas quejas en los acomodos de salones este como en años pasados me ha tocado que se quejan muchísimo porque Ay, no me pusiste aquí en esta esquina y no conozco a nadie y así y acá siento que, aunque me pongan en una esquina o en la otra, voy a terminar hablando con alguien Y llevándomela bien, pues ¿y cómo debería ser eso? O sea, pues con un límite de respetar al maestro, no este, porque creo que la convivencia entre nosotros no ha habido un algo así como al tal grado de llegar a Bullying o que nos pasamos de lanza con alguien en especial. Entonces pues lo ideal, creo que más o menos por ahí lo tenemos ya hecho.</p> <p>Este, yo también creo que estoy de acuerdo con RA o sea lo que dijo EF me llamó a mí la atención de que tenemos dos personalidades muy marcadas y no me acuerdo una vez no me acuerdo. Qué maestro me dijo al inicio que hay, creo que fuiste tú, pero que hay personas que como que al inicio quieres que las vean, o sea de que al inicio quieren de que mostrar así. Siento que en el salón todos tienen como una presencia, una cierta presencia porque marcan mucho su, siento que para que se pueda llegar a eso en una convivencia en un salón, significa que se sienten en un entorno, pues no o sea, como no sea un entorno seguro o no sé si en un entorno para que pues, o sea, puedan enseñar su presencia, cómo son y que no tengan problema con eso.</p> <p>Estén tanto la convivencia del bullying y así carrilla, creo que como salón entre alumnos también, o sea, nos llevamos bien a mí yo creo que con quien me pongas, o sea, es un hecho lo que dijo a mí de que OK va a existir división, pero creo que eso siempre existió en la sociedad, pero el hecho de que exista, de que OK, me llevo mejor con estas personas y con estas personas me va, me juntaría de que en el recreo, dentro de si tú me pones con alguien que no estoy todo el tiempo puedo platicar perfecto. O sea, creo que a mí me han de gente que no suelo hablar y cuando hablo me la llevo perfecto ya hasta es como después de que Ay ya o sea perfectísimo y no tengo. O sea, no hay necesidad de que sienta que, porque no esté siempre en el grupito, ya no nada, o sea, me siento con tranquilidad y de lo de los maestros, pues creo que va a ser lo mismo de todos. Creo que a veces no sabemos cómo parar esa convivencia. Obviamente también existen maestros. ¿Qué tipo son carrilludos? ¿Entonces? Pues si este salón es carrilla y el maestro es carrilludo, pues ahí va como como pique o no, o sea como que ya después está más difícil medirlo, pero tipo con Gama siento que a veces ya de que ya pobre hombre o sea neta, ya pobre hombre, yo creo que neta dice, nunca va a llevar, me dijo, no creo que maestro me dijo que nunca, nunca van al reporte, yo creo que está así de mal, pues sí, de mandar un reporte, o sea, creo que ya hay ciertos maestros si de que cierren la voz con un rato, o sea, no pasa nada, porque aparte todos platican, en este salón está padre, pero y Gama nos deja platicar, pero sí hay límite a ciertos, maestros en específico.</p>
<p>AD</p>	<p>Digo y volviendo como a lo que dice RB, creo que todo eso empieza a partir de como el abuso de confianza, ya sea tanto los maestros como los compañeros, digo, como dice Ro también, no hemos tenido ningún problema, pero eso no implica que lo podamos llegar a tener quizás pronto o quizás no llegue a pasar porque sí es un hecho como es también MJ que todos tenemos este como personalidades diferentes o muy marcadas, entonces tampoco nos podemos obligar a ser amigos en el Grupo y por fuera, o sea, nos podemos llevar bien, pero no implica que todos tengamos que ser amigos como siempre este y pues en lo de lo que digo, del abuso de confianza, empieza con un maestro que O, por</p>

	<p>ejemplo, empezó con nosotros y a platicar y súper bien y nosotros poco a poco fuimos como escalando esa confianza hasta llegar al punto de que ya no puede dar una clase, lo que es igual con gama, o sea, abusamos tanto como de la confianza que nos dio al inicio, que ahorita ya no podemos como poner atención 45 minutos más que con por ejemplo el maestro M, que él desde un inicio nos marcó como el hasta aquí y en cuanto a él entra, pues todos callados igual con el maestro F, o sea él, ahí no sobrepasamos el límite que nos y pues este lo de los compañeros, creo que la convivencia es sana hasta cierto punto, porque como dicen todos identificamos con quién, sí, con quién no</p>
MOD	<p>¿Cómo definirías AD entonces el ideal de la convivencia sana?</p>
AD	<p>Este un balance, o sea, te porque creo que existe ya ese balance de que podemos platicar tranquilos, podemos echarnos carrilla, podemos hablar serios, este entonces creo que la mayoría del salón tiene como ese balance que yo me puedo, puedo cotorrear a Ro en todas esas formas y no hay ninguna bronca. Entonces podemos llegar a esa convivencia como acorde sin ningún problema.</p>
EF	<p>Este es, prefiero que ya mencionaron 3 de los compañeros. Este creo que el principal problema que hay en las clases este, además de nosotros, una falta de estructura en los maestros, no, este creo yo que el maestro M, al llegar a su clase viene con una clase perfectamente bien preparada, tiene conocimiento sobre el tema, este viene con unas actividades diseñadas. Y no, por ejemplo, con el caso del maestro G que llega y ve que página del libro vamos a hacer y en ese momento se pone a hacer la presentación y empieza a hablar de religión y termina hablándonos de sexualidad y lo regresa a hablarnos de *****, entonces, pues nosotros ya no sabemos de qué vienen a clase. Entonces creo que desde ahí puede venir una parte del tema o por ejemplo, con el maestro O. Este nos empieza a hablar de Comercio internacional y acabamos hablando de las vacaciones, de cómo se cobran las vacaciones en el salario. Entonces creo que eso es falta algo que falta en las clases, venir con una clase preparada y bien estructurada en el caso de F, también es lo mismo. Él tiene una clase perfectamente bien estructurada, tiene un dominio sobre el tema bastante amplio y eso casi no pasa en ninguna. Entonces creo que de ahí va parte del problema principal del salón, porque si capta nuestra atención desde el inicio es más fácil que el salón pueda llevarlo a clase, no de si llega el maestro dura 10 minutos en prender la pantalla y conectarse y tratar de ver qué vamos a hacer. Eso es parte de lo que nosotros nos desviamos y ya es difícil volver a captar la obtención del salón. Entonces creo que yo algo muy importante del salón es estar listos para los alumnos en tiempo y forma, porque si llegan tarde los maestros y todavía tardan en conectarse, nosotros no pierden nuestra atención y eso es algo que pasa normalmente casi en todas las clases.</p>
MJ	<p>Ahora yo coincido muchísimo con EF en esto de los profesores y algo que quiero añadir es que también, aunque sí es parte de los profesores, también tenemos que poner de nuestra parte y yo algo que veo mucho qué podríamos hacer. Creo que sería el ideal. Es lo que les comentaba un poquito antes, que es a ver, por ejemplo, con gama nos repite 1000 veces que no debemos de hablar y no hay una consecuencia al final del día y con M sí, pero tenemos que poner nuestros límites propios, o sea, yo sé que aunque no me vaya a mandar reporte cuando habla él, yo, MJ, no hablo, me explico, no estoy diciendo que lo aplique, que yo lo aplique, no estoy poniéndome a mí como ejemplo, estoy diciendo el</p>

	<p>ideal que también quiero decir, si nos estamos basando en que haya en una convivencia perfecta, eso no existe porque yo.</p>
MOD	<p>¿Cómo referirías una convivencia perfecta?</p>
MJ	<p>Yo creo que una convivencia perfecta se da cuando todos los individuos se ocupan de su propia parte y comparten un estado de que todos tienen autoestima. Creo que todo parte del individuo, entonces creo que no se puede ser un grupo saludable si no hay individuos saludables porque una persona vacía con otra persona vacía no se completa, se hace un hoyo más grande, pues una persona completa con otra completa se hace un grupo que se complementa y nuestro Grupo es un grupo acelerado y tenemos que entender, sería ideal que entendiéramos que cada quien ve El Mundo con lentes distintos, entonces sería complicadísimo llegar a una convivencia perfecta, porque lo que para mí parece correcto puede que para ti no sea correcto, entonces debemos de como Grupo observar las personalidades las situaciones y abrazar la persona que es cada quien en vez de juzgar y etiquetar a la persona como parte de un grupo o como parte de este tipo de personas, sino observar con curiosidad con interés, como viendo a cada persona como un maestro que nos puede enseñar algo.</p> <p>Y yo que el punto más importante es hacerse responsable de 1 mismo y no olvidarnos de la cordialidad, porque se sabe que en todos los grupos hay gente que ha tenido conflicto, que no se lleva bien. Creo que un ideal sería basarnos en la cordialidad, que así como saludas al que te atienden en el Oxxo en la mañana, así saludar también a esta persona, porque es cordial, es hacer llevarse la fiesta en paz para acabar, o sea, y creo que eso es algo importante.</p>
EF	<p>Este, yo algo que me faltó recalcar es que creo que yo les comentaba de la falta de estructura de los maestros y algo que me quedé pensando. El salón tiene capacidad de poderse controlar porque lo realizamos en dos clases que son muy marcadas, no que es M y F, en los dos tenemos la consecuencia de que son puntos menos y te duermes, te distraes, pero también pasa lo mismo con MG, si con MG no pones atención y te distraes, pierdes puntos, pero a nadie le importa porque ella no tiene una estructura, ella puede venir preparada con su presentación, pero si tú le cuentas, ¿cómo le fue el fin de semana? te va a platicar su fin de semana y va a perder la clase Claramente F te puede platicar de cómo está saliendo de la clase, pero dentro de la clase se enfoca en su tema y se acabó y M ni dentro ni fuera de la clase te va a contar algo fuera de su tema y es.</p>
RB	<p>¿Dónde entra el límite propio?, pero eso sí, puede ser algo. O sea, siento que también tipo en el salón hay mucho con personalidad o no sé cómo decirlo, pero hay mucho, como con tendencialidad, o sea, si tú no le pones un dominio cierto de que tú digas de que Ah sí me va a enseñar algo o Ah, sí le sabe, tú vas a decir, Ay esto qué, o sea, necesitas alguien que sí te imponga cierta Pues sí. O sea, que le puedas tener un entorno, no respeto, pero no sé cómo es la palabra, tú sí que te imponga algo, o sea que sea como una autoridad, porque MG por más que si ese EPIC tenga estructura de su clase y la prepare no nos impone algo, entonces al final no lo digo que como o sea yo en general, a veces si hablo y así, pero si a mí no. O sea, si a mí no me imponen o me dicen o me dan como claridad que voy a aprender, me voy a aburrir. Ósea, si a mí no me estás enseñando algo, yo por como soy me desasocio.</p>

EF	<p>Lo que les comentaba de las clases de MG nosotros tuvimos una clase de MG antes de esto que nos la dio en español en el case competition y fue una clase sumamente interesante, muy completa. Se ve que tiene un dominio muy amplio del tema, que conoce el tema, pero en clase, en inglés, dentro de un salón de clases, no lo sabe transmitir a nosotros, es como si el libro nos lo pusiera en una presentación y nos hablara de él, cosa que a nadie le interesa. O sea, por ejemplo, a mí la clase que se me hace de flojera de toda la semana es con MG, o sea.</p>
MJ	<p>45 minutos pasan como en 2 horas sí. O sea, creo que, En resumen, la frase es, somos un grupo acelerado, entonces cómo va a ser el maestro para que la aceleración de su clase y el reto de su clase vaya acorde al nivel de aceleración de plática de carrilla de pensamiento que traemos todo el 31, yo creo que, en general, sobre todo.</p>
SF	<p>Con esto yo siento que los maestros, o sea, no saben cómo hacer de que dinámicas o cosas para captar nuestra atención, aunque no sean dinámicas de que, si te ponen a exponer, si te exponen un tema como lo hace MG, pues a todos, la verdad nos aburre. Entonces a nadie le presta atención a eso, y luego con esto también siento que, como dijo AD, debe de haber un balance entre nosotros y entre el maestro, porque aunque ellos traigan su estructura bien planeada y todo eso, si nosotros no ponemos de su de nuestra parte, va a ser igual, entonces también necesitamos tener un balance entre y cómo nos lo llevamos nosotros y cómo nos lo llevamos nosotros con el maestro porque son dos cosas muy diferentes que no o sea, debe de existir esa diferencia y también en nuestra convivencia, por ejemplo, si no tenemos, como decía MJ, o sea, si no hay como una base de respeto, eso sería como el ideal de que una base de respeto ahí sobre esa puedes construir más cosas, pero si no hay, existe el respeto. En primer lugar, siento que es muy difícil lograr hacer algo al respecto.</p>
KV	<p>Para mí el ideal, o sea, literalmente, nada más, se basa en el equilibrio, yo no les digo que no platiquen que no, o sea, que no echen burla, o sea, para mí está súper bien, me divierto también, pero también hay un punto en el tienes que saber, pues como dice MJ y que todos vemos El Mundo con un lente completamente distinto, no, entonces tú puedes pues, por ejemplo, en lo de Emi dice a mí Management no me importa, pero hay alguien dirá que sí. Entonces sabes que el ideal sería en un equilibrio en el que sí puedes cotorrear, pero también respetar que al otro sí le importa la clase, aunque a ti tal vez no sabes, porque, por ejemplo, la única diferencia entre que nos bajen puntos en derecho y historia, bueno, filosofía y admin es que realmente no te importa en admin, pero en el resto sí, pero estoy segura que alguien en el salón probablemente sí le importe, entonces en el punto en el que nosotros entendamos que lo que al otro le importa, pues también te debería de importar un poco, creo que esa sería el ideal de cómo deberíamos de comportarnos dentro del salón.</p>
JP	<p>Bueno, sobre el ideal, me gusta lo que dijeron, especialmente la relación maestro y alumno, la que sí una relación se basa en dos partes, no todo es culpa del maestro, así como no todo es culpa del alumno, ambos deben de poner lo suyo y pues sí, influye mucho en él, pues en este caso no, si no prestas atenciones, pues es distinto a si el maestro no te hace poner atención o cosas así ¿No?, no puedes obligarte a interesarse por algo, pero al menos tiene cierto respeto, ¿no? No sé cómo ponerlo exactamente en palabras, pero más o menos por ahí, por ahí va y pues algo que quiero decir es que en el</p>

MOD	<p>salón hay bastante capacidad, realmente es sí se esfuerzan puede ser realmente un muy buen salón y casi llegar a la convivencia perfecta, que es lo que se busca realmente.</p> <p>¿y qué es convivencia perfecta JP?</p>
RA	<p>Aprovechar las capacidades de todos de tal manera que no sé, bueno, es redundante, pero no se desaproveche. No se desperdicien que siento que es el caso, se desperdicia mucho el talento que hay en el salón, hay gente muy inteligente pero que no da de sí.</p> <p>Pues no, o sea lo mismo también que estamos hablando, o sea, antes de que empezamos a ventanear a y así este, pues la pregunta es, ¿cuál es la convivencia ideal y qué es lo que creo que Fabi más le importa este? que depende también de qué a cómo definas tú la convivencia ideal, porque para el profe la convivencia ideal es que todos estén calladitos, sentaditos y que todos se pongan a trabajar, pero como para nosotros la convivencia ajá. Para nosotros la convivencia ideal es, pues no sé qué no haya tarea que estemos hablando entre todos. Sí, y yo creo que nuestra convivencia ideal y la del profe, pues ya debe de llegar a un balance o sabiéndolo, como desde fuera del salón. Y no estando yo dentro, porque pues creo que ahorita todos están hablando desde dentro, o sea, viéndolo desde fuera, la convivencia ideal en el salón debería de ser con respeto hacia el profe y hacia la materia, porque también esto y a sus compañeros que como dicen este hay gente a la que le sí le sí le importa la materia y tú deberías de respetar y también este que te importe que a él le importe la materia, entonces pues lo ideal es que haya una convivencia sana. Este que refiriéndome a sana yo creía que sería con respeto, en lo que me dice sano, yo diría que es con respeto, consideración y con este con inclusión, o sea, no, no, no excluyen yo creo que esos son como las bases de la convivencia sana y pues también como estamos en un salón de clases, porque pues podemos decir que la convivencia sana puede ser o en el trabajo o en la familia o en cualquier lugar, pero como estamos en un salón, tenemos que complementarlo con la educación y pues para llegar a la educación tenemos que pues respetar a los maestros y las materias que la verdad nuestro salón, pues no está tan consciente de ello, o sea, Y es eso, o sea, tenemos la capacidad, pero simplemente o somos ignorantes o no estamos conscientes, o sea o no nos importa de plano, o sea, sabemos que esas son las consecuencias de verdad, pues no nos importa, o sea.</p>
MOD	<p>Voy a cerrar rapidísimo con algo y ahora sí que no quiero que me echen tanto rollo, ya se nos acabó el tiempo, de hecho, les voy a tener que volver a convocar si están de acuerdo, pero quisiera que, en 30 segundos, cuando mucho describieran o enlistaran los elementos de violencia que pueden identificar dentro de la convivencia del salón de clases, ¿va? si los hay. O sea, no es a fuerzas, dime no, si no los ves ¿Qué elementos tú considerarías violentos dentro de la convivencia escolar? 30 segundos.</p>
RA	<p>OK elementos violentos en el Salón 31, yo diría que e insultos, agresiones físicas, no de manera tan grave, o sea, junto un pellizquito, pues un sape este que creo que eso, la verdad, lo tenemos muy bien regulado porque entre amigos que sabemos que puedes y no puedes, o sea, ya estamos grandes, sabemos o sea los límites, o sea, no somos niños pequeños que le pegamos el primero que nos dice menso entonces este creo que los elementos básicos son esos, o sea.</p>
RB	<p>Este no se si sería un elemento, pero como ya pasar los límites, como abuso de confianza, o sea no saber el poner el límite es pues cuando ya es ya, o sea como cuando no es no, y</p>

	<p>aún así te da igual, o sea, es un ejemplo, pidió un ejemplo, no estoy poniendo el salón, pero no ¡cómo describirlo? Sí, este, ósea, cuando ya es ya y pues no sabemos cuándo parar, eso puede llegar a ser un poco de, pues no violencia, pero ya la convivencia ya no sea tan bien.</p>
AD	<p>Este, yo igual de acuerdo con lo que dijo RA y de cierta forma agregaría nomás el que se me haría una violencia no escuchar o el no atender.</p>
EF	<p>Este, yo creo que algo de lo importante es, pues los insultos que hay dentro del salón, verbales o no verbales, gestos o así este la exclusión en los grupos, como decíamos este que separamos muchos grupos y un lenguaje ofensivo. Este es una de las violencias que se repiten constantemente.</p>
MJ	<p>Yo puse burla, exclusión, represión, la competencia no sana, el lenguaje violento y también algún lenguaje corporal inconsciente que pueda llegar a ser violento para alguien.</p>
SF	<p>Yo pondría también la agresión física, los insultos y como las bromas subidas de tono.</p>
KV	<p>Sí, yo también puse de que las burlas, las formas en las que a veces decimos las cosas y sobre todo para mí, yo vuelvo hacia el maestro, el demeritar su trabajo, o sea, al no importarnos al final de cuentas, pues lo demeritamos.</p>
JP	<p>No sé si violencia como tal, pero pues sí, los insultos, aunque ya depende mucho de cada quien, si eso se pueda considerar violencia o no, depende también de la intención de la persona, aunque también puede ser inconsciente, pues el lenguaje, pues no es muy florido que digamos, así que puede considerarse violencia, aunque como mencioné anteriormente, depende también mucho la intención. También se le puede considerar violencia a la falta de respeto que se tiene al maestro y a su clase en general, y pues más que nada ese tema de atención y ya más intensamente, no sabría cómo se lleven mis compañeros entre ellos para saber si hay algún asunto más fuerte de violencia o demás, pero no más.</p>
MOD	<p>Gracias, lo voy a parar aquí.</p>

Anexo 7. Tabla de recopilación de audios de alumnos

# alum no	narraciones de las experiencias	nociones de compasión	elementos para construir categorías compasivas
1	Una experiencia en la que han sido compasivos conmigo y creo que nunca se me va a olvidar es cuando el año pasado en tercer semestre estábamos en matemáticas y a mí me faltaban muy pocos puntos para pasar pero si hubiera sido por la calificación normal sin ningún punto extra no hubiera pasado pero nuestro profesor acostumbraba a ser siempre al final del semestre un juego de puntos extras en el que te daban cinco décimas y yo necesitaba las cinco décimas y la verdad es que las matemáticas nunca se me dieron y muchos amigos, aunque no fueron amigos simplemente compañeros del salón, con tal de verme a probar la materia y aparte sabían que si reprobaba me iba a traer consecuencias para la selección, me ayudaron a aprobar y una amiga en la última pregunta que era la decisiva para ver si aprobaba o no se dejó perder y me sopló la respuesta para que pudiera obtener los cinco puntos y aprobar la materia y fue algo muy emotivo para mí que hasta lloré y nunca se me va a olvidar esa experiencia.	Es un tipo de empatía pero que se basa más o se caracteriza más por ser como una empatía más de lástima o sea es decir ponerte en los zapatos de otras personas. Pero cuando la están pasando mal no como la empatía en sí que es simplemente entender las emociones de las demás personas cualquiera que sea para mí la compasión es como dije la empatía de que tienen las personas, pero en situaciones de lástima y que tratan de hacer todo lo posible o que está a su alcance para ayudarte	académica <u>respuesta a hacer todo lo posible por ayudar</u> entender <i>empatía lastimosa</i>
2	Estábamos en un entrenamiento de voleibol ya que yo estoy en el equipo y en este entrenamiento habían pasado varias cosas que tal vez nos metieron mucha presión o tuvimos un momento de mucho estrés muy grande como tal en el equipo y yo notaba a mi amiga que se estaba empezando a estresar mucho por una situación que tenía con su equipo de comunicación y después de un entrenamiento noté que ella se sentía muy triste y hasta se fue al baño a llorar y yo la acompañé y fui con ella y pues me platicó su situación y yo la ayudé, le di unas palabras como para que se motivara para que siguiera adelante con su equipo, debido a que ella en ese momento estaba en otro equipo y yo la ayudé a reflexionar sobre lo que podría hacer ella para llevarse mejor con su equipo para llevar una mejor	Bueno pues para mí la compasión significa tener esa empatía esa apertura a escuchar al que quieres a los demás a tus amigos a tus familiares de manera en la que les puedas ayudar a hacer una mejor persona o poder ayudarlos ante situaciones que pasen en sus vidas y pues siempre como tal como la compasión para mí es como tener esos momentos <u>A veces como de acercamiento hacia los que quieres</u> como para escucharlos y saber si están sintiéndose bien si están	amistad <u>iniciativa comunicarnos/ comprender A TODOS</u> me gustó que se acercara conmigo porque me tiene cariño <i>empatía apertura</i> escuchar

	<p>comunicación para que ella se sintiera más integrada podría ser y pues creo que esto sí le ayudó como tal Porque después al final del semestre se pudo haber una gran diferencia con lo que había pasado y pues siento que la verdad estuvo muy bien que fuera ese día a ayudarla porque algunas niñas también se acercaron pero para mí estuvo muy lindo que me dejara acercarme a mí porque me tiene la confianza y me tiene ese amor ese cariño hacia mi de poder decirme lo que sentía. Igual me ha pasado también con otras personas que me dieron la confianza y me cuentan sus problemas tanto en el colegio como fuera pero sobre todo en el colegio pues pasó esta situación y pues de esta manera fue como yo pude hablar con ella y ayudarla a resolver su problema que ella tenía.</p>	<p>mal o si les puedes ayudar en alguna cosa o sea siento que es esa parte como muy de escuchar y ayudar a los demás y creo que es algo muy importante en cualquier tipo de relación humana ya sea con tu familia con tus amistades con todas las personas que te rodean debemos de tener ese tipo de comunicación o comprensión con los demás</p>	<p>ayudar</p>
3	<p>Años que llevo aquí en el Cervantes Costa Rica Pues he vivido de todo he vivido con miedo también estuve buenas experiencias malas algunas que quisiera olvidar pero también más que malas hay buenas y en el sentido de que de que me ha tocado ver la bondad de la gente influyéndose a las otras personas en el caso en el que pues cierta cantidad de personas influyeron el valor de la compasión Bueno más que valor es la acción no a lo que yo tomo por referencia es la capacidad que tiene el ser humano para ayudar al otro conociéndose las condiciones a las que se encuentra ahora bien si en el Cervantes me ha tocado ser partícipe y testigo de cómo la gente lo aplicaba en mi caso pues tanto en el primero como el segundo año ya sabíamos que éramos nuevos, gente que no nos conocíamos la mayoría y no hacía falta y aquel grupo de personas que fastidiaban a las otras yo la verdad me considero una persona muy protectora, en el sentido de que me gusta proteger a las demás personas independientemente de lo que le haga falta o de quién es qué errores ha cometido si me caracterizo mucho por ser una persona que</p>	<p>Lo que a mí concierne compasión pues como ya lo había dicho anteriormente sería <u>la facultad o capacidad que tiene una persona para mirar más allá de lo que está pasando una persona en problemas sería poner las necesidades de otros por encima de las tuyas ayudarlo en sus momentos más difíciles</u> básicamente la definición que estoy dando no va más allá de lo que en realidad es pero como yo lo veo con pasiones no me gusta decir que te compadesces de alguien pero para mí sería que tuvieras esa capacidad de perdonarlo perdonarla independientemente de por lo que esté pasando es ayudarlo en sus momentos más difíciles tener la compasión de ayudarlo tener la compasión de</p>	<p>amistad</p> <p>es acción es la capacidad para ayudar al otro conociendo las condiciones en las que se encuentra</p> <p>“me vi reflejado”</p> <p>ayudar</p>

<p>le encanta ayudar a los demás y en ese entonces se tenían que hacer equipos tanto para presentaciones proyectos en primero y en segundo y ahorita pues también en tercer año gente que excluyen y pues entonces gente que ni siquiera en realidad le llama mucho la atención que la querían en su equipo sin embargo pues me vi a mí mismo reflejado de que cómo lo dejan solo o sola y entonces entendí que no me gustaría que alguien Aspecto es Patricio mi primo del salón 39 actualmente él es una persona en el que siempre veo como una sonrisa dispuesta a ayudar al otro cuando va de misiones veo fotos me cuenta sus experiencias de cómo ayudar a los niños y me estoy desviando un poco de Qué es el significado de compasión no más bien estoy diciendo de empatía pero una experiencia mía en la que considero muy personal es que cuando está en primero e intentaba quedar con una niña y resulta que tanto ella como yo teníamos atracción mutua sin embargo en segundo año o sea el año pasado se fue de intercambio durante 10 meses y yo le hablaba todos los días le escribía incluso para navidad le llamaba para año nuevo le mandaba flores hasta el 14 sin embargo no me había dado cuenta de que mientras mis emociones se desarrollaban las de ellas se deterioraban quería ser la primera persona que podría decir con firmeza que las relaciones a distancia funciona resulta que Cuando regresó ya no quería nada conmigo me trataron muy mal No respondía mis mensajes cómo en realidad nunca existiera y ahí pues mi familia Una vez que se enteró del asunto me había dicho que no le volviera a hablar Que es una mala persona que solo se aprovechó de mí una semana después de haber iniciado curso de mi tercer año esa misma niña me mandó una carta en el que muy arrepentida estaba no entendía las circunstancias en las que se encontraba hasta que la leí que había padecido una enfermedad que es muy difícil de controlar debe estar medicada más o menos durante 9 meses o un año y medio ya que pues es una enfermedad que se pueden</p>	<p>integrarlo obviamente se puede utilizar la palabra compasión para muchas cosas para los valores más que nada No, pero si lo llamas a un significado más profundo sería la virtud que tiene una persona en el sentido de que pueda ayudarlo</p>	
---	---	--

	transmitir en un lugar específico donde ella fue ahora bien mientras yo lo consultaba con los demás me decían que no valía la pena pero empecé a recordar todo lo que pasé todo lo que tú se le podría decir y hasta la fecha nos llevamos súper bien		
4	Hace 3 años cuando recién había entrado en el Costa y fui compasivo con una maestra que no sabía ni su nombre ni la materia que daba, estaba cargando unos libros muy pesados y sin conocerla ni nada le pregunté si necesitaba ayuda para poder para llevárselos a sala de maestros y accedió Y juntos fuimos llevando los libros, fue un acto de compasión	Ser compasivo es ver por los demás lo que puedas <u>ayudarlos un poco de ternura</u> y de agradecimiento	ayudar agradecer
5	Fue cuando entramos al costa en primero de Prepa y yo no sabía muchos temas de mate que la mayoría de mi salón Sí entonces una amiga mía dedicó tiempo de su tarde para poder ayudarme y enseñarme sus temas y ponerme al corriente con mi salón y con la generación y pues por ese acto que ya hizo por mí yo podría Definir la compasión	como pues como sentir este como <u>ternura</u> por el otro y O sea que como acompañarlo en lo que sea que está pasando y ayudarlo a salir de eso y salir adelante	académica ayudar acompañar
6	Que han sido compasivos conmigo fue hace dos semanas la directora Lety yo le solicité un permiso para faltar unos días porque iba a hacer un viaje un viaje que salió muy de repente ya que una semana antes mi papá había tenido cita con su doctor y le dijo que su enfermedad iba muy mal y que iban a suspender todo tipo de tratamiento y ya no iba a recibir nada entonces yo le expliqué a Lety la situación que mi papá estaba en una etapa terminal y ella me apoyó me dio palabras de ánimo este y me dio todo el permiso para ir al viaje y disfrutar con mi papá con toda la familia con mis tías con mis tíos con mi mamá y mi papá y pues le agradecí mucho que me diera la oportunidad de hacerlo ya que era algo importante para mí porque no sabemos cuándo va a ser el último viaje o el último día que lo vayamos a ver	para mí compasión es sentir la pena de la otra persona intentar ponerse en su posición apoyarla darle el mejor consejo o simplemente <u>estar ahí para el otro</u>	académica apoyar decir agradecer
7	Se me ocurre un ejemplo de compasión por más pequeño o así que sea tenía una amiga que estaba en muletas y le ayudaba a cargar	es como <u>sentir lo que está sintiendo la otra persona</u> como percibirlo y tenerlo en cuenta de lo que sean	amistad tener en cuenta el sentir del

	sus libros de clase en clase porque no podía caminar y al mismo tiempo cargar	tus acciones, pues si alguien estaba muy necesitado en un momento por compasión sabes que <u>no deberías agregarle más a la cuenta, sabes?</u>	otro, y no agregarle más a la cuenta ayudar sentir
10	Alguien fue compasivo conmigo fue cuando el año pasado en matemáticas no entendía pues casi nada del tema este y le pedí ayuda a una compañera de mi salón que se llama M. este que pues siempre le iba bien, yo ya casi me sacaba 10 y así y pues muy fácil y le dije que sí me ayudaba y pues me dijo que sí Y pues ya me explicó este muy buena onda ella y todo y pues ya gracias a ella me fue mejor en mate porque pues el primer periodo saqué como 74 o algo así y pues ya el último lo subí a 9 entonces pues sí me ayuda mucho y pues al final terminé haciendo este muy amigo de la niña y pues ya nos ayudamos en lo que necesitábamos sí necesitaba algo pues yo le ayudaba y al revés	Es <u>cuando alguien te ve muy mal</u> que no puede solo y le das la como lástima de que pues no puedes y pues te quiere ayudar o hacer algo por ti como en el ejemplo de que me llegaron en mate o que pues la niña vio que sí no entendía nada Y pues ya ella me explicó y con sus palabras cómo le explicó ella pues ya entendí súper bien y pues ella fue compasiva conmigo ya que pues me vio mal y me ayudó	académica <i>lástima</i> ayudar explicar ver entender
11	Pues aquí en la escuela yo tengo varias amigas que han tenido muchos problemas con su novio o sea por ejemplo cuando Pues cuando cortan o vuelven y pues yo lo que hago es de que las escucho porque pues <u>me gusta escucharla</u> Cómo se sienten a veces se pueden poner muy sentimentales y pues me gusta mucho escucharlas y pues trato de ayudarlas lo más que pueda y pues la verdad es que me pongo en sus zapatos para ver pues ellas Cómo se sienten y pues lo que creo que siento que es mejor y pues también las hago como verlas pros y contras y las hago razonar y pues la verdad es que muchas veces sí me han dicho que no neta Mil gracias Y pues sí también cuando me entero de cosas aunque sé que les va a doler pues la verdad prefiero decirles para que pues no o sea no salgan de ahí pues la verdad sí me han dicho que la neta que me agradece muchísimo que les haya dicho y pues si eso es algo que la verdad hago mucho con mis amigas que se me hace algo muy lindo de que escucharlas y de que tratar	Pues para mí la compasión es de que ponerte en el lugar de del otro y pues ayudarlo pues o tratar de ayudarlo y pues ponerte en sus zapatos y pues tratar de entenderlo también y escucharlo	amistad ayudar escuchar sentir ver entender

	de ayudarlas y pues ponerme en sus zapatos y así		
12	Lo que yo he hecho de compasión es darles de mi comida a mis compañeras cuando vamos a entrenar o sea antes y o sea hago de más para compartirlas	Para mí la compasión es ponerte en los zapatos del otro ayudarlo cuando lo necesita y pues <u>estar para los demás cuando están en un mal momento</u>	amistad ayudar necesitar
13	La historia de compasión es que cuando entré por primera vez a la escuela en primero de prepa aquí al costa pues era muy muy callado y no me costaba pues socializar y así entonces la niña que se sentó al lado mío pues como que vio eso y me empezó a hablar para que pues saliera de mi zona de confort y empezar a hablar más con todos los demás y pues ya me ayudó mucho a eso porque este me cambió mi forma de pensar con socializar aquí en el costa	Para mí la compasión es <u>entender a alguien y querer ayudarlo</u> en sus dificultades o problemas y así lo ayudas	amistad ayudar hablar entender
17	En la clase de informática de tercero y cuarto semestre de preparatoria yo al lado de mi computadora tenía una compañera que tenía unos este problemas mentales pero eso no le impedía que me pudiera ayudar en las clases y en las cosas que yo no entendía siempre que me veía estresado porque ya se iba a acabar la clase y ya se iba a cerrar el momento para mandar el trabajo ella llegaba y me ayudaba este desde lo más simple de cómo se guardaba el archivo hasta pues hacerlo y resolverlo el problema que me estaban pidiendo. Yo sentí mucha compasión este y comprensión de su parte este y espero poder recompensar con ella y con otras personas	Es un sentimiento de comprensión con el otro en donde <u>te pones al servicio de sus necesidades y lo intentas comprender</u> desde su ámbito, ¿no? En el caso mío del ejemplo pasado yo me sentí que tuvieron compasión de mí al que, pues me pues me calmaron y me ayudaron, entendieron mi problema e intentaron ayudarme a solucionarlo. Esa es la compasión es un sentimiento y es una capacidad de poder ayudar al otro y lograr entender su situación	académica ayudar necesitar servir entender apoyar
18	Todo empezó este un día en el que a mi mejor amiga le marcaron para decirle que su abuelita había fallecido terminando justo en la salida y este fue un momento muy duro para ella pero siento que pude estar ahí abrazarla apoyarla aconsejarla después de eso obviamente la compañía al velorio estuve con ella Este en todas las misas lo estuve escribiendo todo el tiempo y así y	Ponerse en los zapatos del otro más que querer entender es sabes que <u>no lo he vivido, pero te escucho y aquí voy a estar</u> te voy a aconsejar te voy a apoyar y este y siento que, si se usa estar como siempre a la disposición y	amistad ayudar sentir apoyar escuchar estar

	<p>siento que más compasión fue Pues el hecho que ese mismo año Yo también había perdido mi abuela fue una batalla muy dura y pues es algo que nunca se supera pero aprendes a vivir con ello día a día entonces este pues siento que me pude como reflejar un poquito de cómo me sentía que necesitaba y ayudarle a ella y pues creo que al final lo logré y ya estaba muy agradecida y pues hasta el final literal me dijo de que de <u>esos momentos me di cuenta quiénes siempre están y cómo ciertas palabras te ayudan</u> en demasiadas cosas entonces fue algo fue algo muy bonito y que recuerdo porque fue aunque fue difícil como que <u>le ayudé en lo que a mí me hubiera gustado que hubieran hecho por mí</u></p>	<p>con cierta reciprocidad con el otro, pero más bien <u>estar en los momentos buenos en los malos</u> y no solo con tal de un fin objetivo que necesites o así</p>	<p>decir hablar</p>
19	<p>No pues estaba en una clase de literatura el año pasado y un amigo mío que estaba a 10 puntos de reprobación el semestre se le había olvidado imprimir una ficha para la clase y pues le iban a bajar los puntos y pues yo traía de que la mía no y pues al ver que iba a reprobación dije pues se la doy y luego me arreglo con mi profe de lite para ver qué procede y ya al final se la di hizo el trabajo le fue bien aprobó la materia y mi profe me dejó entregarlo en una hoja de papel entonces no pedí puntos y así</p>	<p>Compasión es como un <u>sentimiento de identificación con alguien</u> como que te identificas con lo que está pasando esa persona y lo intentas ayudar por eso</p>	<p>académica y amistad</p> <p>ayudar ver</p>
21	<p>Pues la vez que alguien tuvo la vez que alguien tuvo compasión de mí fue cuando yo estaba a punto de reprobación o sea de que no reprobación de que una materia sino casi todo el año porque tenía como cinco materias reprobadas y pues estaba en súper riesgo de una extraordinario y si no pasaba uno pues me sacaban de aquí digo no me fui extraordinario de ninguno pero estaba alrededor y entonces este había una materia que era sobre todo la que más tenía que sacar que era info creo que tenía que sacar como no sé si el 85 pero por ahí era y este y pues este yo tenía que hacer un trabajo que yo no le entendía nada y la neta estaba bien burra para hacer el trabajo entonces le digo a un amigo que si me ayudaba y se quedó los dos recreos ayudarme a hacer el trabajo este y pues luego creo que perdí parte del trabajo</p>	<p>Yo creo que la desesperación en otra persona y tratar de ayudarlo o sea tener empatía hacia los demás cuando están en una situación difícil que no la pueden llevar ellos mismos</p>	<p>académica y amistad</p> <p>ayudar al otro cuando está en una situación difícil que no puede llevarla por ellos mismos</p> <p>ayudar acompañar entender</p>

	<p>porque lo eliminé. Entonces se quedó conmigo en la salida, estábamos buscando de que computadoras y nos fuimos a quedar la biblio y después no hacemos de que a compus y ya después nos fuimos de que hasta arriba donde no nos cerraban y ya por fin lo pude entregar lo entregué y creo que todo salió bien, de hecho, tuve 10 y ya todo bien.</p>		
--	---	--	--

Anexo 8. Tabla de elaboración de categorías de los maestros

AUDIOS COMPASIVOS de MAESTROS

En esta tabla presento un primer ejercicio para identificar las categorías producto del análisis de los audios que realizaron 20 maestros (10 maestras y 10 maestros). La primera columna presenta la experiencia que cada maestro elige compartir. En la columna de nociones, se observa una muy angosta, que permite identificar el número de maestro según la tabla de notas maestros, y acompañado dicho número por la letra o (en el caso de maestros hombres) y por una a (para el caso de maestras mujeres). La tercera columna presenta las categorías que pretenden agrupar la información analizada. Y la cuarta columna contiene la información que identifiqué como necesaria para comprender las categorías o resaltar como importante según la información compartida.

En esta tabla considero que no es necesario explicitar el contexto, ya que en las narraciones ya están implícitos.

Textos primeros de experiencias y nociones de compasión				
https://docs.google.com/document/d/1nqCR5k4MsKvTB04MpJ14r1JiZx1cae969VMiXbYhC2M/edit?usp=sharing				
CONTEXTO DE LA EXPERIENCIA	EXPERIENCIAS COMPASIVAS DE LOS MAESTROS EN LA INSTITUCIÓN	NOCIONES de COMPASIÓN DERIVADAS DE LA EXPERIENCIA DE LOS MAESTROS	categorías	COMENTARIOS
La maestra participa desde el año pasado en el departamento de protección infantil y juvenil	Vienen muchos casos derivados del acoso escolar. Y entonces esta parte de poder escuchar el motivante que les hizo accionar de la manera que lo hicieron (...) decir entiendo y comprendo entonces por qué hiciste lo que hiciste	1a tiene que ver con la empatía, o sea con el que <u>a pesar de que no he vivido lo que tú has vivido soy capaz de conectar</u> Apoyar	apertura Entender conectar ayudar	Apertura a en ambos sentidos
La maestra expone dos situaciones en las que identifica cómo en torno al tema de la pérdida de un familiar, es que se muestra compasiva	CASO 1 con alumnos que sé que falleció un familiar cercano y así y <u>me piden</u> no sé como tiempo específico para entregar algo y todo y si les doy chance justo por esa situación CASO 2 me pasó mucho con un alumno que tenía creo su mamá enferma y también es como que <u>no me pedía</u>	2a es ponerse en los zapatos de otra persona, entender lo que está viviendo la otra persona y de ahí hacer algo para ayudarlo desde ese punto.	empatía Mirar - sufriendo to del otro Entender emociona ayudar	EMPATÍA A.- se manifiesta como en la capacidad de la maestra a por experimentar el sufrimiento del alumno

con sus alumnos	permiso no me decía deme chance, pero yo le decía si no puedes en este momento también lo puedes hacer después, no te preocupes por eso o sea como que siento que esos momentos son como que ponerte en lugar del alumno.				y al mismo tiempo su limitación para pedir o no ayuda
Como introducción la maestra expone: He tenido la oportunidad de tener muchos casos en donde más allá de la relación un alumno maestro como que he conectado con la persona	<p>-una alumna, que sufre de depresión constante, iba atrasada, no entregaba las cosas, pero apartamos los quehaceres Y entonces conectamos, y conectamos a través de nada más, ella es de muy pocas palabras, pero recuerdo mucho como sus ojos como me volteaban a ver cómo me estás mirando, entonces esa fue una manera de tener compasión, empatía.</p> <p>-ante una situación muy compleja que ni siquiera supe en realidad qué le estaba pasando, sabía que estaba pasando por una crisis y me dijo de alguna manera, me da a entender que necesitaba a alguien, y ahí estuve para ella y nada más la acompañé y fue algo como que a las dos nos marcó mucho, y recuerdo mucho el día del maestro que ya regresó con una bolsita súper simple con dulces.</p>	3a	cuando puedes ver a través del otro cuando ves al ser humano y cuando conectas con esa parte porque <u>no necesariamente es resolverle al otro</u> o nada más ser empático sino <i>abrir tu corazón a ese momento a esa realidad que se vive y decir estoy aquí y estás aquí y ya.</i>	<p>Observación de la situación</p> <p>Mirar - sufrimiento del otro</p> <p>empatía</p> <p>entender</p> <p>conectar</p> <p>Acompañar</p> <p>agradecer</p>	Conectar a través de los sentidos
El maestro ingresa al colegio justo este semestre	cuando entré al par de días de que entré fui muy bien recibido por todos especialmente por contacto recientemente y fue muy agradable porque es algo	4o	ser empático y ser amable con alguien más en el sentido de entender la situación de otra persona y poder	<p>empatía</p> <p>entender</p> <p>ayudar</p> <p>expresa emoción cuando vive la compasión</p>	Compasión es primero entender para ayudar al otro a salir de la situación

	que no esperaba (...) hacerme sentir bienvenido.		intentar entenderlo y ayudar a que esa persona o esas personas puedan avanzar o puedan salir de esa situación en la que pueden estar.		en la que está
La maestra sitúa su experiencia compasiva en el momento en el que la institución programa un viaje de 4 días, ella tiene a su cargo sus 3 hijos y no sabía que decisión tomar	teníamos que ir a la Chona este me costaba mucho trabajo soltar a mis hijos por mi situación personal (...) fue compasivo todo el trato, desde el decirme y darme la opción en el trabajo de si tú ves que es necesario quedarte no vayas no?, o sea como desde ahí y fue una batalla mucho muy interna más como caer entre la responsabilidad y el <u>compadecerme de mí misma</u> en esta situación y bueno también creí que era necesario soltar esa parte y es cuando decidí irme. Toda mi estancia allá, tanto de compañeros como pues jefes etcétera, este fue compasivo no o sea incluso de las personas que se quedaron a cargo de mis hijos aquí en Guadalajara fue compasivo hacia el estarme enterando que pasaba, cómo estaban, cómo los veían, entonces fue como muy evidente el verlo y obviamente sentirlo.	5a	se ponen en mis zapatos, pero entienden desde la razón y algunas otras personas desde el sentimiento lo que yo podía estar pensando, sintiendo Este no sé manifestado de muchas formas no como el estar callada, aletargada Entonces se acercaban, motivaban Esa esa una parte que fue como muy evidente para mí.	Compasión escucha activa reciprocidad autocompasión Mirar-sufrimiento propio Entender Conectar Empatía Ayudar Dificultad/facilidad para reconocer habilidades propias	Reciprocidad es uno recibir un acto compasivo del otro y entonces el uno se auto compadece de sí mismo, llevando a un empoderamiento afectivo, una transformación personal
El maestro está al frente de la gestoría de disciplina, todos los días tiene como tarea gestionar	un caso de una chica con problemas psicológicos graves donde ni su familia estaba enterado de cómo estaba la situación en casa cómo estaba ella, después que llegó a la oficina por un reporte	6o	es el llegar, estar al lado de la persona, escucharla y hacerla que se sienta querida, acompañada	Observación de la situación Mirar - sufrimiento del otro conectar acompañar	Colaborar para acompañar Escucho, <u>consulta para tomar con otros la mejor decisión</u>

<p>situaciones que tiene que ver con el comportamiento de los alumnos, la aplicación del código de convivencia</p>	<p>(disciplinar), platicamos con el maestro que da el reporte, terminamos quitando el reporte, se termina yendo la chica al hospital dura mes y medio, dos meses, regresa pero hace falta más trabajo con ella de escucha</p>		<p>escucha activa Colaborar para ...</p>	<p>sobre la mejor ayuda que pueda recibir la persona que está sufriendo</p>
<p>Chiquilín es el apodo de un hermano marista que fue director por 12 años de este colegio</p>	<p>Cuando murió mi mamá recibí un apoyo importantísimo por parte de Chiquilín el director, casi incondicional para lo que necesitara, Chiquilín pagó el funeral de mi mamá Chiquilín me dio dinero Chiquilín me dijo vete a la casa para que continúes con tu rutina de oración para que sigas con tus Hermanos, Chiquilín me dijo lo que necesites, estamos aquí, porque pues uno, yo no tenía dinero y Chiquilín me dio las facilidades para poder estar con mi familia cuando más lo necesité.</p>	<p>7o es empatía, aligerar la carga de alguien.</p>	<p>Observación de la situación Mirar - sufriendo del otro empatía ayudar entender Recibió compasión más allá de lo que él esperaba</p>	<p>Te conozco aligero tu carga</p>
<p>El maestro que comparte está al frente de la coordinación académica del colegio, esta narración corresponde al inicio de su segundo año desempeñando este puesto</p>	<p>-en acciones que suceden en el aula y he sido observado por algunos de mis compañeros pues inevitablemente me he equivocado Y entonces la respuesta compasiva de mis compañeros ha sido sí identificar el error, (...) cuando he cometido algún error he recibido compasión en el momento en que mis compañeros, sí haciendo notar pues la oportunidad detrás de ese error, no se han concentrado en calificarlo sino más bien en ofrecerme</p>	<p>8o Ir junto al otro o sentir lo que siente el otro Y de esa manera como respuesta empática Buscar apoyar para que el dolor o la emoción negativa sea la menor.</p>	<p>Mirar – sufriendo del otro Conectar Empatía Apoyar sin juzgar Reciprocidad</p>	<p>Reciprocidad recibo el acto compasivo me fortalezo regreso a mi comunidad un bien, otro acto compasivo En otras palabras: completo el círculo compasivo</p>

	<p>herramientas para poder resolverlo</p> <p>-es buscar <u>obtener lo mejor de ese comentario para redirigirlo y entonces aprovecharlo para el bien del estudiante y para el bien de la clase.</u></p>				
<p>Esta situación sucede cuando la maestra pasa por un embarazo difícil, la persona encargada de la disposición de los salones había sido poco cuidadosa con la maestra, un alumno viene a reparar el sufrimiento</p>	<p>estaba embarazada y daba mis clases en la segunda planta y recuerdo perfecto que me costaba muchísimo caminar y ya de los últimos meses que ya estás súper cansada y agotada (...)un alumno me vio y me dijo teacher yo creo y considero que esto no es correcto, creo que deberían de cambiar tu salón (...) no tienes por qué estar sufriendo para venimos a dar la clase. Entonces este alumno fue el que hizo todo el movimiento porque yo ya lo había solicitado como docente y me mandaron por un tubo a mí me dijeron que no (el entonces coordinador) me mandó Llamar a su oficina y me dijo: maestra tal alumno está muy preocupado por ti por tu salud y bueno ha pedido esto y se pudo acomodar para que tú te quedes en este salón y tus alumnos vengan a ti.</p>	9a	<p>Sentirte o ponerte en los pies del otro y realmente sentirla y decir o sea yo siento lo que está viviendo o puedo entender lo que está viviendo y hago algo para ayudarle o para que la situación cambie.</p>	<p>Observación de la situación</p> <p>Mirar el sufrimiento del otro</p> <p>Empatía</p> <p>Conectar Ayudar Entender Colaborar para ...</p>	<p>Colaborar para... voy a dejar para ... Porque creo que aquí aplica perfecto que el alumno busca con quien colaborar para que se resuelva la situación en la que la maestra sufre</p> <p>Te reconozco aligerar tu carga</p>
<p>El maestro introduce esta experiencia así:</p> <p>Pienso en cuál de todas las veces que</p>	<p>era un alumno que se dormía en muchas de mis clases y en vez de regañarle o mandarle reporte por eso o bajarle puntos lo primero que hice fue preguntarle ¿Qué pasó? porque se dormía siempre, y se asustó fue lo primero que su primer reacción fue No discúlpame</p>	10o	<p>Sí tratar a una persona de una forma empática respetuosa pero también con un genuino interés por comprenderle.</p>	<p>Mirar sufrimiento del otro (ver más allá)</p> <p>Acercarme escucha activa conectar</p>	

<p>más recuerdo que fue necesario ser compasivo con una persona</p>	<p>Discúlpame ya no ya no va a pasar y no sé qué, no pero no te estoy preguntando por eso te pregunto porque siempre te veo así y me comentó que tenía varias semanas, meses incluso sin dormir bien porque no podía porque estaba pensando y pensando y pensando y pensando Y entonces cuando empezamos a hablar le dije que me buscaran un receso y que podíamos platicar sobre el tema hablamos sobre la situación que estaba viviendo con sus padres pero como los padres todo el tiempo le decían que tenía que ser fuerte y que no le podía contar a nadie. Entonces cuando me contó pues le tuve que ofrecer cierto grado de confidencialidad insistirle que <u>tenía que acudir a recibir cierto tipo de acompañamiento</u> y me mandó un correo hace como un año todavía agradeciéndome por ese día que le pregunté qué le pasaba y no que lo regañé por lo que estaba haciendo. Fue como preguntar más por el origen del síntoma que en realidad por reprender.</p>		<p>ayudar entender agradecer Colaborar para ...</p>	
	<p>Una situación justo en básquetbol que una de mis jugadoras en un arranque como de coraje, de desesperación, enojo, saliendo de un juego físicamente me empuja. Entonces yo en ese momento como que no capté que pasaba nomás como que voltee a ver si alguien más había visto como para justificar el que yo no le dijera nada en ese momento</p>	<p>11 a</p> <p>La compasión es este <u>ver más allá de las cosas</u> que pueden ser a lo mejor justas o cuadradas en ese momento y abrirte un poco más la empatía al buscar el bien de la persona por el hecho de que a lo mejor está pasando algo que</p>	<p>Observación de la situación</p> <p>Empatía Ayudar</p> <p>Mirar – vulnerabilidad del otro (ver más allá)</p> <p>Colaborar para...</p>	<p><i>Dejé a un lado el reglamento entendí y apoyé</i></p>

	<p>porque no sabía qué hacer y ya lo dejé pasar. Al siguiente día pues fui con autoridades correspondientes aquí en el colegio para platicar el caso y se revisaron cámaras bueno fue un rollo en el que sí se confirmó el acto, entonces la decisión de aquí era que la niña tenía que quedar fuera del equipo, entonces tengo que decirle yo, le digo que queda fuera del equipo. Para ellas una situación muy fuerte porque el equipo es mucho para ella, inclusive cuando hablaron con los papás, porque hablaron con ellos, fue como es que el deporte le hace mucho bien y ha mejorado en tal y tal cosa y así entonces a los dos días el equipo completo habla conmigo diciendo que quieren que regrese, yo hablo con la niña y tomé la decisión de que la niña a pesar de que las cosas tenían sus consecuencias y todo por el bien que le puedo hacer a ella más adelante, regresó.</p>		<p>tú a lo mejor no comprendes pero que puedes ayudar que sabes que puedes ayudarla e intentas ayudar</p>		
	<p>En algún momento de nuestra historia una compañera de trabajo y después muy querida amiga, estuvo pasando por una etapa muy difícil personalmente hablando, entonces no solamente la escuché las veces que necesito hablar, sino que procuré quitarle de encima las cuestiones laborales, de trabajo y compromisos que teníamos que sacar juntas para quitarle</p>	<p>12 a</p>	<p>La compasión es el acto de acercarte y solidarizarte con una persona que tiene una necesidad, que sientas por esa persona.</p>	<p>Amistad Mirar – sufrimiento del otro</p> <p>Escucha activa ayudar solidaridad</p>	<p>Te conozco, aligero tu carga</p>

	del camino una preocupación más y que ella pudiera centrarse y enfocarse en sobreponerse de la situación tan triste y dolorosa para ella que estaba atravesando.				
	Decir que si algo mencionaste colegio es un poco de humildad yo llegué muy bravo como en todos los colegios que somos siempre como peleándonos por ser el mejor más acá y la neta me conozco y sé que soy bien hijo la c*****. Bien, con el tiempo me fui dando cuenta que ella tiene otras virtudes, no entendía que hay otras cosas también muy importantes, ¿no? Aprendí que por ejemplo ella era una persona Increíble como ser humano, que era una persona súper noble, que era súper amable, siempre dispuesta a aprender, entonces un putazo para mí así un cachetadón, pero al mismo tiempo <u>hizo nacer también en mí otro cierto tipo de compasión</u> de decir bueno, tiene razón o sea creo que hay otras cosas valiosas y que creo que a veces sirve más a los estudiantes que incluso lo que yo puedo saber, el cómo ella estaba preocupada por ellos, él como ella estaba cercana a ellos, todo eso sí me cambió sí me hizo verla diferente. Ahora la valoro más, ahora prefiero ayudarle en lugar de pelear.	13 o	Como defino la compasión pues como un acto de hacer a un lado tus ideas en beneficio de los otros.	Dificultad / facilidad para reconocer habilidades propias y del otro Aprender del otro – valorar las diferencias Compasión resignificar	Dejar de competir para buscar el bien del otro
Segunda experiencia	Bueno cuando tuve a mi primer hijo tuve una de estas	14 a	actos de amor que van más allá	Amor	

<p>compasiva de parte del director Chiquilín</p>	<p>depresiones postparto muy fuerte y estaba, yo tenía apenas un año en la escuela y era titular de grupo, iba a regresar porque justo mi hijo nació en julio y yo regresaba pues a mediaditos de agosto para otra vez, y cuando estaba ya a punto de regresar este pues empecé a sentir como mucha ansiedad, me sentí muy mal del regreso, de dejar al niño y no me sentía bien y me acuerdo que un día en la mañana me vine a con toda la intención de renunciar porque dije no, no voy a poder, no voy a poder, entonces llegué con el director me recibió en su oficina y le dije voy a renunciar, no voy a poder mi situación mi hijo no no no, no se va a poder y me acuerdo mucho que yo tenía pues una buena relación con el hermano Chiquilín y me acuerdo que me dijo No no no no espérate, para mí bueno eso se me hizo como me parece que es compasivo, porque me vio cómo estaba, cómo me sentía y me dio opciones en las que yo podía tener un regreso paulatino para no dejar de así a mi hijo así de chingadazo. Ajá de eso entonces él me dijo No no no Mira vamos haciendo esto tú vienes nada más un tiempo parcial, te vas a quedar ahorita, vas a estar unas horas aquí, luego te vas a ir por tu hijo vamos viendo cómo te vas sintiendo este semestre, déjalo aquí, ya sabes había una guardería enfrente, entonces tú lo vas a dejar aquí yo voy a estar</p>	<p>del solo hablar o demostrar sentimientos a partir del contacto físico, sino que <u>te llevan a una acción más allá</u> que implica el que se muevan contigo para que algo pueda lograrse.</p>	<p>Observación de la situación</p> <p>Mirar – sufrimiento del otro – el propio</p> <p>Escucha activa</p> <p>Ayudar</p> <p>Solidaridad</p> <p>proponer alternativas y solucionar las</p> <p>Agradecer</p> <p>Recibió compasión más allá de lo que esperaba</p>	
--	--	--	---	--

	<p>al pendiente, lo que necesites cuando se complique algo, yo entro a tu clase o vemos cómo resolver, o sea para mí eso fue como pues la oportunidad que me dio de seguir aquí o sea sigo aquí gracias a él, gracias a que él me entendió y me ayudó a sobrellevar esa situación sin medicamento sin nada sin o sea sin terapia así o sea simplemente facilitándome maneras de resolver. Pues para mí eso fue muy significativo se me hace una acción muy compasiva hacia mi persona que le agradezco mucho por algo sigo aquí.</p>				
<p>Tercera experiencia compasiva de parte del director Chiquilín</p>	<p>Cuando mi mamá tuvo cáncer y yo tenía que ir a México con cierta frecuencia, el director que era Manuel Franco me enviaba como comisionado a la SEP aunque no tuviera yo el cargo con tal de pagarme el viaje a México entonces fue muy interesante.</p>	150	<p>Si bueno, no solo para mí es ponerte imaginativamente en el lugar del otro y tener una idea bajo la teoría de la mente de lo que está sintiendo y ayudarte, eso sería como la definición.</p>	<p>ayudar</p>	
<p>En los colegios maristas, como este colegio, hay una figura en los docentes que es el de titular. A este maestro le asignan un grupo de</p>	<p>Hola este momento de compasión he vivido muchos sobre todo con los jóvenes <i>cuando descubro que hay fragilidad</i> explícitamente un alumno que lo vi que estaba sumamente descompuesto que se sentía, se expresaba de una manera errática se veía como si estuviera una situación de alguna cuestión de adicción con</p>	160	<p>Mi concepto de compasión es ser sensible o sea la empatía verdadera la empatía real o sea ser sensible al otro <i>porque te sabes humano y descubres al otro también como humano</i> esto es con errores, con</p>	<p>Mirar – sufrimiento del otro</p> <p>Colaborar para ... Ayudar Empatía</p> <p>Humanidad compartida</p>	

<p>alumnos, a los que acompaña, entrevista a papás, trabaja en colaboración con los otros departamentos del colegio para brindar una mejor atención a los alumnos. Este maestro es titular.</p>	<p>alguna sustancia, sentí mucha compasión al verlo así. Hice lo necesario para poder, para que él pudiera estar a salvo, primero platicar inmediatamente con sus papás con el médico de la institución y su situación no fue una situación de química o de adicción sino tenía un problema a nivel cerebral que gracias a Dios fue atendida a tiempo. Y esto a mí me provocó muchísima satisfacción posteriormente porque creo que <u>esta sensibilidad de verlo, de atenderlo</u> de saber qué era lo que tenía no de acusarlo, no de señalarlo, sino de entenderlo, comprenderlo o ser que esto se diera a lo mejor y que desde ese momento dejó de venir a la escuela, pero ya en tercer año se reincorporó y fue maravilloso verlo después regresar él con una caja de chocolates a decirme gracias, pues fue una experiencia maravillosa.</p>		<p>aciertos con limitaciones y entonces al saberte tú en esa sintonía no haces más que poder empatizar y creo que la parte fundamental de la compasión es la empatía.</p>	<p>Compasión sensible para comprender</p> <p>agradecer</p>	
	<p>Recuerdo una vez que tenemos un trabajo colectivo tenemos que hacer un altar de muertos y a mí ese proceso me desgasta muchísimo, entre la cuestión de los alumnos, entre la presión de que quede bien, y luego yo siempre siento que en esa clase de procesos, uno llega un momento en el que tiene la impresión de que no va a salir o que no va a salir bien y siempre ocurre como en los procesos creativos, pues bueno estaba en esa crisis y yo tuve una charla muy fuerte con un</p>	<p>170</p>	<p>Me gusta mucho, no estoy seguro porque creo que tiene una connotación más profunda que el simple como el sujeto que toma buenas decisiones hablando de ética no? O sea, creo que un acto compasivo tiene que ver con actuar</p>	<p>Escucha activa</p> <p>Empatía</p> <p>Dificultad / facilidad para reconocer habilidades propias y del otro</p> <p>Entender</p> <p>Amistad</p>	

	<p>compañero que éramos corresponsables de realizar el altar y yo sentía que no se estaban tomando buenas decisiones y que bueno que lo que habíamos acordado en una primera instancia no se estaba dando, entonces yo fui muy enérgico al dirigirme a él, yo encontré en él como una escucha, que estaba molesto pero muy enojado y entonces el reaccionó sin darme la razón, seguimos trabas pues cuando a mí se me bajó la tensión, tuve la oportunidad de platicar con él, yo siento que eso fue un acto de compasión el haberse puesto en mis zapatos, el de reconocer que aunque estaba en su derecho de exigirme una disculpa, el fue más bien compasivo, él dijo ya te conozco entonces más o menos por dónde va el asunto y el asunto no pasó a mayores, lo que fue muy optimista sobre lo que estaba pasando, en fin creo que eso fue un rasgo ético muy chido de esa persona.</p>		<p>correctamente pero no sé creo que sería un ese acto en el que el otro es el sujeto de nuestra decisión no? O sea, con cuanto tomas decisiones pues normalmente tú estás en el centro, tú eres el sujeto y todas las decisiones que tomas, pero llega un momento en el que el otro requiere estar en el centro de tu decisión Y entonces tú ya no te cuentas, ya no son tus intereses, ya no es el privilegio de lo que tú sientes o de lo que tú necesitas o lo que te conviene, en el centro está la necesidad del otro no? Entonces ese tener esa capacidad de tomar decisiones para las cuales el sujeto es la otra persona yo creo que esa sería una buena definición de lo que es compasión, ¿no?</p>	<p>Decidir priorizando al otro, viendo su necesidad</p>	
<p>El maestro confiando, comparte</p>	<p>tenía una relación bastante complicada con una chica que, pues terminó mal, (...) por</p>	<p>180</p>	<p>Este maestro no definió la compasión</p>	<p>Mirar – sufrimiento propio</p>	

<p>detalles de una experiencia personal fuerte, en la que se encontraba sufriendo</p> <p>Después da detalles de cómo fue acompañado por una persona (H) en el colegio. Evito exponer detalles que a mi juicio son muy personales, copio sólo aquellos que creo importantes para exponer la situación con todo el respeto que el maestro se merece, cuidándolo</p>	<p>muchas partes buscaba ayuda, pero tuve mala suerte (...) un día revisando los correos de colegio Cervantes, vi un mensaje que llegó de H y ahí se me prendió la el foco no, de pensar o recordar que eres psicólogo y de ahí de manera inmediata se me ocurrió hablarle para preguntarle y comentarle mi situación. Él de manera inmediata me respondió, le mandé un audio pero ya estamos un poquito en la situación de no asistir acá al colegio (...) pero se tomó el tiempo de enviarme un largo audio (...) muy puntualizado, y fue tan valiosa esa reflexión que me presentó sobre lo que estaba sucediendo, que lo estoy oyendo durante semanas todos los días por 10, 20 veces al día (...) me ayudaron a tener mucha luz sobre la situación y me ayudaron a despejar de una manera así pues masiva por así decirlo, todas las problemas que estaba yo pasando y a sentirme poco a poco mucho mejor y clarificar el horizonte de lo que yo quería de lo que estaba haciendo, dónde me encontraba (...) él mismo me compartió de manera íntima y personal algunas situaciones terribles que él pasó como para ponerme en la frecuencia de no te apures, a todos nos pasa esto (...) ese detenerse de H ese <i>regalo de su tiempo su atención su experiencia y su aliento</i> igual que D me parecen de las cosas</p>		<p>Pedir ayuda</p> <p>Recibió compasión más allá de lo que esperaba</p> <p>Expresa emoción cuando vive la compasión</p> <p>Empatía ayudar agradecer</p>	
---	---	--	---	--

	más más fuertes que he encontrado en este colegio te lo comparto con gusto Fabiola y espero que te sea útil de alguna manera, gracias				
Esta maestra envía su audio, cuando la invito a compartir una situación en la que haya recibido un acto compasivo o que ella haya sido la que se mostró compasiva, fue muy generosa al compartir una experiencia de cada una	Te hago llegar mi audio de en qué momento he vivido la compasión Bueno este aquí en el trabajo Hace algunos meses la maestra S perdió a su papá, falleció su papá, yo tenía poco de haberla conocido y de haberla tratado pero experimenté pues antes ese acontecimiento que nos avisaron a los maestros de que había fallecido el papá de una de una persona de una compañera yo experimenté como el deseo de acercarme a ella y aunque poco lo había conocido este le pedí su número para acercarme a ella le mandé mensaje le dije este S Pues siento mucho la pérdida de tu papá estoy contigo y si en algo puedo ayudarte con la suplencia de las clases adelante. El día que ella regresó pues obviamente regresó con un semblante bastante deteriorado y muy triste todavía pues llorando salí a veces a descansar y lloraba nuevamente Me volví a acercar a ella ahora sí ya directamente a su escritorio y decirle estoy contigo Le di un abrazo y como yo antes ya había perdido a un ser querido hace algunos años atrás le recomendé de la	19 a	Esta maestra no definió la compasión	Mirar – sufrimiento del otro Empatía Acercarme Ayudar Solidaridad con palabras y acciones (abrazos) Reciprocidad	

	<p>manera más respetuosa le dije mira A mí me ayudó mucho un libro del Duelo que en su momento me ayudó me permitirías compartírtelo y me dijo que sí que estaba bien este y dos o tres veces compartimos el tema del libro ella lo tomó pues muy bien y agradeció muchísimo el apoyo que le estaba dando aunque poco o casi nada nos conocíamos y pues yo me sentí cercana con ella por el tema de que tuvimos pues una situación parecida aunque ella perdió a su padre Yo perdí a mi esposo pero de alguna de otra manera sentí compasión porque <i>me identifiqué con el Duelo</i> sobre todo y quise apoyarla en el camino que a lo mejor en algún momento yo no encontraba pero que dije pues ojalá Gracias a mi experiencia o al camino que yo he andado ella pueda pues recorrer de una manera más rápida o más sencilla o más acompañada el tema de su Duelo</p> <p>La compasión en mi trabajo en el Cervantes pues ha sido bastante <i>más de lo que yo esperaba</i> Yo tengo un hijo que tuvo problemas de Bull ying en su colegio y pues yo he estado muy preocupada muy dolida ¿De qué manera he encontrado la compasión? Pues mis compañeras maestras se han acercado a mí me han</p>		<p>Acercarme</p> <p>Escucha activa</p> <p>Vulnerabilidad</p> <p>Solidaridad con palabras y acciones</p> <p>Reciprocidad: validar mis emociones</p>	
--	---	--	---	--

	<p>preguntado cómo estoy cómo está mi niño Me han aconsejado me han abrazado cuando he llorado y me han escuchado cuando he estado molesta cuando he estado insegura y me han dado sus consejos, es algo que para mí no tiene valor porque es más de lo que yo esperaba yo puedo decir que llegar ahí al trabajo sinceramente es mi lugar seguro <u>en otros lugares hubiera encontrado competencia hubiera encontrado envidia, hubiera encontrado críticas,</u> incluso de acuerdo a lo que estaba sucediendo con mi familia. Sin embargo, lo que yo he encontrado es totalmente lo contrario una sororidad una hermandad una compasión tan cercana, una comprensión tremenda, este qué más que hundirme me ha hecho crecer, me ha hecho sentir seguridad, me ha hecho validar mis emociones como madre como persona que está buscando pues una respuesta para su hijo</p>				
--	---	--	--	--	--

SÍNTESIS

- Los maestros expresan vivir la compasión hacia sus alumnos de diferentes maneras, identifico elementos que comparten entre varios de ellos:
 - Colaborar para.** - buscan a otro compañero o departamento del colegio para saber cómo ayudar mejor al alumno que identifican en problemas.
 - Observación de la situación / Mirar – sufrimiento del otro.** - cuando identifican el sufrimiento de un alumno o compañero, muestran ser capaces de mirar la situación que rodea a la persona que sufre. Los beneficios pueden ir desde obtener más información para ayudar mejor, ver a la persona de manera más completa, no sólo como una persona sufriente.
 - Empatía.** – lo identifico como elemento importante en las experiencias compasivas, la mayoría de los maestros la nombra, se viven empáticos.

Las acciones del director Chiquilín. – compartidas por 3 maestros que estuvieron trabajando con él, hablan de un líder compasivo, capaz de mirar a sus maestros que sufren, observa la situación y ofrece opciones y soluciones, pone a disposición de los maestros los recursos necesarios, de los que él como director dispone, para ayudar, para acompañarlos. En estas tres situaciones compartidas, los maestros que reciben los actos compasivos no dudan en identificarse como receptores de la compasión.

5 maestras comparten experiencias en las que ellas fueron compasivas. – 3 relatan experiencias en las que fueron receptoras de compasión. La última (19) comparte ambas situaciones.

3 maestros compasivos. – frente a 6 que eligen situaciones en las que fueron más bien receptores. Uno de ellos (13) elige compartir su aprendizaje de ser compasivo, se da cuenta de que puede reconocer otras cualidades en una compañera que antes criticaba, se quejaba, y ahora la identifica como digna de ser reconocida. Desde su descubrimiento puede ser compasivo.

- **NOCIÓN DE COMPASIÓN**

Mirar – sufrimiento del otro, escucha activa, entender, conectar, ayudar, reciprocidad. – son acciones presentes en la mayoría de las narraciones, identifico que los maestros experimentan frecuentemente la compasión, completan su ciclo.

Al colaborar con otros compañeros, otros departamentos, puedo identificar que los maestros son capaces de ser compasivos junto con otros que reconocen como capaces, en pro del beneficio de otro que sufre.

Anexo 9. Test de Autocompasión de la doctora Kristin Neff.

PREGUNTAS Y OPCIONES DE RESPUESTAS DEL TEST DE AUTOCOMPASIÓN (SCS)

1. Suelo estar desaprobando y criticando mis defectos, y mis propias carencias.
2. Cuando me siento deprimido tiendo a obsesionarme y fijarme en todo lo que está mal.
3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de la vida, y pienso que a todo el mundo le pasa de vez en cuando.
4. Cuando pienso en mis insuficiencias, me siento separado y aislado del resto del mundo.
5. Trato de ser amigable conmigo mismo cuando siento algo de dolor emocional.
6. Cuando fallo en algo importante, me siento embargado por sentimientos de carencia.
7. Cuando estoy triste y abatido, me acuerdo que hay muchas otras personas en el mundo que sienten lo mismo que yo.
8. Cuando hay momentos complicados o duros, tiendo a ser severo conmigo mismo.
9. Cuando algo me molesta, lo trato con ecuanimidad y mantengo mis emociones en equilibrio.
10. Cuando me siento fuera de lugar, trato de recordarme que esos sentimientos de incomodidad son compartidos por mucha gente.
11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.
12. Cuando estoy pasando por un momento muy duro, me apuro el amor y la ternura que necesito.
13. Cuando me siento deprimido, tiendo a sentir que hay muchas personas con mayor felicidad.
14. Cuando sucede algo doloroso trato de tener una perspectiva equilibrada de ese momento.
15. Trato de ver mis defectos como parte de la naturaleza humana.
16. Cuando veo aspectos de mi persona que no me gustan, me hundo en la tristeza.
17. Cuando fallo en algo importante de mi vida, trato de verlo desde una amplia perspectiva.
18. Cuando estoy invirtiendo mucho esfuerzo en algo, tiendo a sentir que otras personas lo consiguen sin dificultad.
19. Soy amable conmigo mismo cuando estoy experimentando cualquier tipo de sufrimiento.
20. Cuando algo me molesta, siento que me arrastran y que me sobrepasan mis emociones.
21. Cuando estoy experimentando algo de sufrimiento, puedo ser un poco insensible conmigo mismo.
22. Cuando me siento deprimido, trato de acercarme a mis sentimientos con curiosidad y apertura.
23. Soy tolerante con mis propios defectos y carencias.
24. Cuando sucede algo doloroso, tiendo a magnificar el incidente de manera desproporcionada.
25. Cuando fallo en algo que es importante en mi vida, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.
26. Trato de ser comprensivo y paciente hacia aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

Casi nunca
En ocasiones
Mitad de veces
Bastante
Casi siempre

Interpretación de los Resultados

En general, las puntuaciones promedio de Autocompasión tienden a estar alrededor de 3.0 (en una

escala 1-5), por lo que puedes interpretar tu resultado en consecuencia.

Como guía general, las puntuaciones en **Aspectos Autocompasivos** (Auto Amabilidad, Mindfulness

y Humanidad Compartida) y la puntuación promedio total pueden interpretarse así:

entre 1 y 2.5 indica que tienes baja Autocompasión

entre 2.5 y 3.5 indica que el nivel de Autocompasión es moderado

entre 3.5 y 5.0 significa que la Autocompasión es alta.

Ten en cuenta que puntuaciones altas en los **Aspectos No Autocompasivos** (Auto enjuiciamiento, Autoaislamiento y Sobre identificación) indican menos Autocompasión, mientras que las puntuaciones más bajas en estas dimensiones son indicativas de más Autocompasión (estas subescalas se codifican automáticamente cuando se calcula la puntuación promedio).

Resultados del test de autocompasión de los alumnos

ALM NO /A	ASPECTOS AUTOCOMPASIVOS				ASPECTOS NO AUTOCOMPASIVOS				Promedio total autocom pasión
	Auto- amabilidad	Humani dad compartida	Mindful ness	TOTAL	Auto- enjuicia miento	Auto- aisla miento	Sobre Identifica ción	TOTAL	
1	2.4	1.25	2.75	2.1	2.8	3.25	2.75	2.9	2.6
2	2.6	2.75	3.5	2.95	2.4	2.5	2	2.3	3.32
3	3.6	3.5	3	3.4	1.6	2.25	1	1.6	3.88
4	4.6	4	3.5	4	1.2	1.25	1	1.15	4.44
5	2.4	1.75	3	2.4	2.2	3	2.25	2.5	2.95
6	2.8	3	3	2.9	2.4	2.5	1.5	2.1	3.4
7	2.6	2.75	3.25	2.9	1.6	2	1.75	1.8	3.54
8	3.6	3.25	3	3.3	1.6	1.75	3	2.1	3.58
9	3.4	2.75	3	3.1	1.6	1.5	2.25	1.8	3.63
10	2	1.75	2.5	2.1	2.8	3	2	2.6	2.74
11	3.2	3	2.75	3	3	1.75	2.75	2.5	3.24
12	2.8	3.75	3.75	3.4	2.4	2.5	2.75	2.5	3.44
13	2.6	3.5	3	3	3.4	2.5	3.5	3.1	2.95
14	1	2	2	1.7	2.8	2.25	2.25	2.4	2.62

Resultados del test de autocompasión de los maestros

MAESTRO /A	ASPECTOS AUTOCOMPASIVOS				ASPECTOS NO AUTOCOMPASIVOS				Promedio total autocompasión
	Auto-amabilidad	Humanidad compartida	Mindfulness	TOTAL	Auto-enjuiciamiento	Auto-aislamiento	Sobre Identificación	TOTAL	
1	3.0	2.25	3.5	2.9	2.8	2.5	2.5	2.6	3.16
2	3	3.5	4	3.5	1.4	2	2.5	1.9	3.77
3	3.2	2	3	2.7	1.6	1	1.25	1.3	3.73
4	3.8	4.5	3.25	3.85	1.8	1.5	1.75	1.7	4.08
5	4.2	2.0	4.0	3.4	2.4	1.0	1.75	1.7	3.84
6	2.2	3.75	2.5	2.8	3	1.5	3	2.5	3.16
7	4.8	4.5	5.0	4.8	1.4	1.5	1.25	1.4	4.69
8	3.8	3.5	3.25	3.5	2.4	3.0	2.25	2.6	3.48
9	2.4	1.5	3.25	2.4	2.0	2.25	3.5	2.6	2.9
10	2.4	2.5	3	2.6	2	1.75	1.5	1.8	3.44
11	2.4	3.25	2.5	2.7	2	1.5	1.25	1.6	3.57
12	4.4	2.25	3.75	3.5	1.8	2.25	1.5	1.9	3.81
13	3.8	2.5	4.25	3.5	1.4	1.75	1.25	1.5	4.02
14	4.2	3.75	4	3.9	2	1.5	2	1.8	4.08
15	4.0	4.0	3.5	3.8	2.2	3.25	3.25	2.9	3.47
16	3.6	2.75	4	3.5	1.4	1.25	1.25	1.3	4.08