



# Educación y compasión:

## de cómo te tratas y tratas a los demás



La autocompasión y la compasión son términos no siempre bien interpretados y, a veces, en desuso. Sin embargo, en esta era digital que nos inunda, tenemos el gran reto de trabajar y desarrollar estos valores. Porque, en educación, nadie da lo que no posee y porque de cómo te tratas depende mucho el trato que reciben los demás de ti. Si el aprendizaje se desarrolla en torno a las relaciones humanas, hacer que estas sean mejores, más sanas y en clave de crecimiento positivo es fundamental.



Dori  
Díaz Montejo



Colegio Montpellier  
[dori@colegiomontpellier.es](mailto:dori@colegiomontpellier.es)  
Página web: <https://colegiomontpellier.es/>

 @DoriDiaz\_



Dice la Real Academia Española (RAE) que el término COMPASIÓN viene del latín tardío *compassio* y significa sentimiento de pena, de ternura y de identificación ante los males de alguien. Son sinónimos de esta palabra compasión otras como condolencia, conmiseración, compunción, lástima, ternura, piedad, misericordia, caridad, clemencia, solidaridad y humanidad. Parece que en el lado opuesto de la compasión estaría la insensibilidad.

Personalmente, hay palabras entre estas que he citado que no son de mis favoritas, porque considero que no ayudan a crecer a la persona: pena, lástima, piedad... otras sin embargo despliegan un potencial de crecimiento y de conexión innegable: caridad, solidaridad, humanidad... Más allá de definiciones y de opiniones sobre las mismas, el término compasión tiene una potencia enorme y no siempre ha sido bien interpretado ni entendido.

Pero, ¿por qué hablar de compasión unido al concepto de educación? Porque pretendemos explicar todos los beneficios que la compasión tiene para la autogestión personal y emocional de los alumnos y para el clima y la convivencia en un centro educativo. Estoy convencida de que trabajar en torno a este concepto, en torno a esta actitud, es un regalo para los alumnos, para toda la vida, sin fecha de caducidad.

Álvaro Merino es experto en talento y en inteligencia emocional, trabaja con deportistas y directivos de alto desempeño y en gestión del talento en organizaciones empresariales y deportivas. Él habla de que vivimos en la era del cuidado, la era de la atención, la era de la diversidad y la era del propósito.

En la práctica educativa diaria, efectivamente, me enfrento a todos estos paradigmas que definen nuestro sistema educativo y nuestra sociedad y, sobre todo, que definen al tipo de alumnos a los que educamos y formamos.

### Cuidar y autocuidarse

Cuidar y autocuidarse es imprescindible. Se habla mucho de ello. Hoy, el concepto de cuidado y autocuidado están de



**La compasión tiene múltiples beneficios para la autogestión personal y emocional de los alumnos y para el clima y la convivencia en un centro educativo**

moda. Sin embargo, en nuestras instituciones educativas, en nuestros centros escolares, el cuidado no puede quedarse en un mero listado de prácticas, experiencias y acontecimientos. El cuidado, para que sea eficaz, para que cale en lo profundo, ha de ser el sustrato, el nutriente vital que todo lo inunda de forma invisible e imperceptible. Desde él, desde ese sustrato, todos deberíamos sentirnos



### Propósito

cuidados como forma de estar y de ser en educación, más allá de sucesos concretos. El cuidado se centra y se define, sobre todo, en los procesos. Ojo, sin embargo, con dejar que el autocuidado se convierta en narcisismo. Para que eso no suceda, falta gente con sentido de comunidad, que “hagan pueblo”, que hagan escuela, que hagan equipo... Que se favorezca un compromiso colectivo frente a francotiradores, por muy buenos que estos sean. El clima de centro y la convivencia en el mismo dependen mucho de esto.

### La atención

La atención puesta en la multitarea se desenfoca, contamina y es absorbida por los múltiples estímulos y pantallas a los que nos exponemos. Esto hace que el dominio que los dispositivos tienen sobre lo que vemos, cómo lo vemos y cómo configura nuestro pensamiento y percepción, sea escaso. Focalizarnos en lo que queremos e invertir energía en ello es un reto y una lucha hacia afuera y, sobre todo, hacia adentro. Promover una educación basada en procesos frente a una educación basada en los resultados va mucho en esta línea de trabajo.

### La diversidad

La diversidad es cada vez más amplia, diversa y mayor. Nuestro mundo es cambiante, nuestro entorno también lo es

El tipo de mirada que se tenga sobre quienes nos rodean influye y mucho sobre cómo son y cómo se muestran esas personas

y las personas que lo habitan, hoy más que nunca, son “cada una de su padre y de su madre”. Existen diferentes tipos de diversidades como la cultural, la sexual, la biológica, la funcional, la ecológica, la lingüística... entre las más recurrentes. Sin embargo, diversidades hay tantas como personas y trabajar por aceptarlas, respetarlas e integrarlas es un sueño que se hará realidad, aunque todavía está en un momento muy incipiente.

### El propósito

El propósito, el *ikigai* que dirían los japoneses. 生き甲斐 (*ikigai*) es un concepto japonés que no tiene una traducción literal, pero puede definirse como la razón de vivir o la razón de ser. El por qué y el para qué estoy aquí, toma, en nuestros tiempos, más relevancia que nunca. En una sociedad volátil, etérea, líquida, gaseosa o qué se yo cuantos adjetivos más para definirla, tener un propósito es fundamental. Cuando la distancia entre lo que deseas y lo que tienes se llama Amazon, es difícil encontrar sentido a muchas cosas y dotar de sentido a la vida y a la existencia. El propósito nace del ADN de las personas de un centro educativo. Tanto de los que están en una posición de transmitir (adultos) como los que, normalmente, están en una posición de acoger (alumno). Se trata, quizá, de no hacer muchas cosas, sino solo lo que hay que hacer. De lo contrario acabaremos agotados. ¿No tienes la sensación de que todo el mundo está constantemente cansado? Quizá vayan por aquí los tiros.

Frente a esta era de la que nuestros alumnos son fruto y semilla a la vez, es



fundamental educar en la compasión. Más bien, diría yo, en la mirada compasiva. El tipo de mirada que se tenga sobre quienes nos rodean influye y mucho sobre cómo son y cómo se muestran esas personas. Esa mirada que se posa y reposa en el otro. Esa mirada que no es abrupta ni aplasta, sino que es suave y ligera, acariciadora. Es la mirada que descubre que detrás siempre hay una persona. Más que detrás, adentro, en lo profundo.

Kristin Neff, profesora asociada en el departamento de Psicología Educativa de la Universidad de Texas, va más allá y no solo habla de compasión, sino de autocompasión. ¡Toma ya! Neff, la define como: “Ser amable y comprensivo con nosotros mismos en momentos de dolor o fracaso, en vez de ser autocrítico, percibir nuestra experiencia como parte de la experiencia humana en vez de verla como algo que nos aísla, y sostener los

pensamientos y sentimientos negativos de autocrítica con conciencia plena en vez de sobre-identificarnos con ellos”. Autocompasión es, entre otras cosas, tratarnos a nosotros mismos con la misma amabilidad con la que trataríamos a un amigo cuando las cosas le van mal. También podría ser tratarnos a nosotros mismos como nos gustaría que un amigo nos tratase.



Universidad Pontificia de Salamanca



CONGRESO HUMANIZAR LA EDUCACIÓN EN LA ERA DIGITAL



CONGRESO

# HUMANIZAR LA EDUCACIÓN EN LA ERA DIGITAL

Del 5 al 8 de febrero de 2025

10:00 h

Sede Central (UPSA)

INSCRIBETE





## 6 consejos para cultivar la autocompasión

Habla y piensa bien de ti mismo

Esfuézate en evitar juicios y sanciones

Cultiva la aceptación, incluso por tus defectos

Perdónate por tus errores

Cuida tu mente y tu cuerpo

Pasa tiempo haciendo cosas que de verdad disfrutas



### Compasión

Y sabiendo que nadie da lo que no tiene, que nadie transmite lo que no posee y que nadie enseña lo que desconoce o lo que no vive, ¿se te ocurre mejor objetivo educativo que trabajar en la autocompasión y la compasión? Convencida de que la segunda viene, inevitablemente, de la mano de la primera. Del yo, al tú, del tú al nosotros. ¿Intuyes el regalo que supondría para docentes y alumnos trabajar a este nivel?

Cuando entramos en el aula, alumnos y profesor, llevamos nuestra mochila personal a cuestas. Hablo de la mochila visible, la física, y de la que no se ve, esa que a menudo pesa tanto que llega a encorvarnos. En ella traemos nuestros dolores, heridas, orgullos, satisfacciones, recuerdos, historia o sueños. Para los docentes, la gestión emocional y la gestión personal va incluida en el sueldo, es parte de nuestro trabajo. Por eso es fundamental parar y ser conscientes de cómo nos sentimos, para poder trabajar desde la autocompasión en el yo y en los estados del yo, si no lo hacemos, corremos el riesgo de entrar en el aula y contaminar todo lo que nos rodea. Solo desde la consciencia de cómo estoy puedo acompañar y ayudar a mis alumnos. La gestión personal y emocional no es responsabilidad suya, a ellos no les va ni en el sueldo, ni en la edad, ni en el rol que deben desempeñar.

Si te miras con esos ojos de ternura y de aceptación, de saberte débil y frágil,

solo así, serás capaz de ver a la persona que aprende, y no simplemente al aprendiz, en cada uno de tus alumnos. Muchas veces buscamos con ansia la perfección, pero la realidad es que, si fuésemos perfectos, no seríamos humanos.

Así, el talante de cada persona, de cada docente, influye y mucho, forma parte de aquello que dimos en llamar el currículo oculto, ¡tan importante! Educamos con lo que sabemos, pero, sobre todo, educamos con lo que somos. Esto solo lo puedes hacer si sientes pasión por la educación, si te apasiona lo que haces. De lo contrario, es difícil aguantar en esta profesión en nuestros días. La tasa de abandono de la profesión docente se ha duplicado del 4,62% en 2015 al 9,06% en 2022. Mis alumnos tienen que ver en mí cualidades que les demuestren que vale la pena crecer, madurar y convertirse en adultos. ¿Te has preguntado alguna vez qué ven en ti? Porque, a veces, pienso que lo único que ven son adultos estresados, llenos de prisas, sin paz, llenos de ansiedad, sin tiempo para disfrutar de la vida, altamente insatisfechos... Y, claro, luego decimos que los jóvenes son cada vez más inmaduros y adolescentes. Yo tampoco querría crecer si lo que veo en los adultos es lo que imagino que me espera a mí, ¿no te parece?

Y volvemos al tema de la compasión. La compasión, entonces, implica reconocer y ver claramente el sufrimiento de los demás. También significa sentir bondad hacia los que sufren y así surge el deseo de ayudar, de aliviar el sufrimiento. Además, compasión significa reconocer que el ser humano es frágil e imperfecto. La compasión supone todo esto hacia el otro, la autocompasión supone todo esto hacia uno mismo, ¿qué te parece más difícil?, ¿adivinas la respuesta? Y esta apuesta por educar y trabajar en torno a la compasión y a la autocompasión, debería formar parte de la cultura de centro, del alma de la escuela. Conseguiríamos, entonces, alumnos sabios, frente a alumnos solamente inteligentes o capaces.

Todos sabemos que se aprende mejor desde la seguridad, la confianza y el



## CAMINANDO JUNTOS

Compartir en una asamblea periódica con toda la familia el reconocimiento del otro, donde expresemos en qué es valioso y suficiente el otro para mí, donde pidamos perdón y nos propongamos metas comunes.

refuerzo positivo que anima y empuja. La tranquilidad y el bienestar favorecen que demos lo mejor de nosotros mismos. Entonces, ¿en qué momento nos convencieron de que hay que hacer sentir mal a alguien para que aprenda la lección, para que no se vuelvan a repetir determinadas conductas, para que no se cometan tales errores o para que se le quede grabado lo aprendido? ¿Te has observado tú mismo? ¿No te pasa que no necesitas que nadie venga a decirte lo mal que lo hiciste o que te salió? ¿No te pasa que tu peor enemigo está dentro de ti, en esa voz que todo lo narra y todo lo critica? ¿Te has dado cuenta de que esa voz eres tú y tus pensamientos? Pues esa misma voz, ese mismo locutor poco autocompasivo, también lo tienen tus alumnos dentro, dramatizando y exagerando los errores antes de que vengas tú a contárselo. ¿Por qué hacerles sentir que no son suficientes? Son buenos aprendices y aquello que les hacemos sentir es lo que luego ellos hacen sentir a los demás, a sus iguales. Volvemos, pues, al tema de la convivencia en los centros escolares, que son reflejo de la convivencia en sociedad. Hasdai Ibn Shaprut, erudito judío del siglo X, ya lo tenía claro: “Si uno es cruel consigo mismo, ¿cómo esperar que sea compasivo con los demás?”. Pues parece que volvemos a la idea de que la compasión empieza por la autocompasión. Nada nuevo bajo el sol: “Médico, cúrate a ti mismo”.

Educar la voz interior —educar cómo nos hablamos, en qué tono, con qué formas y de qué maneras— es vital. Trabajando en torno a todo lo expuesto,



## ACTIVIDADES DE AULA

Plantear dinámicas de observación de las formas en que nos relacionamos con los demás, a través de reproducción de conductas en espejo, de *role-playing* o de formación de esculturas. ¿Cómo me trato? ¿Cómo te trato? ¿Dónde surge el conflicto? Generando espacios de diálogo de aceptación, de validación, de confianza, de apertura, de respeto.



## AHORA DE PROFESORES

Tener experiencias de meditación y, en concreto, de alguna meditación de autocompasión. Buscar Meditación *Metta*. Un ejemplo de este tipo es <https://www.youtube.com/watch?v=PbDTKdUHHEE>

tendríamos alumnos más satisfechos, más tranquilos y, sobre todo, tendríamos entornos más amables y de mayor crecimiento para todos.

En la súper-era de lo digital y de la inteligencia artificial, ¡la gran era!, que habíamos olvidado mencionar, es urgente y necesario educar en lo que pasa en el interior de las personas, es urgente y necesario educar en criterios y valores, ¿se te ocurre un valor mejor que la compasión con todo dicho hasta ahora? •



## HEMOS HABLADO DE

**Afectividad; sociabilidad; amabilidad; emoción; calma.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en mayo de 2024, revisado y aceptado en octubre de 2024.



## PARA SABER MÁS

EDUCAMOS EN FAMILIA. (2024, 8 de octubre). ¿Y si lo que necesitamos es Autocompasión? <https://www.educamosenfamilia.com/post/y-si-lo-que-necesitamos-es-autocompasi%C3%B3n>

NEFF, KRISTIN. (2020). *Sé amable contigo mismo*. Paidós Divulgación.

SÁNCHEZ RAMOS, LORENZO. (2022). *El cuidado del ser*. PPC.