

# Hábitos para una democracia saludable

Grado: 6-8

## Materias

Cívica, Inglés, Gobierno, Historia, Filosofía y estudios del mundo

## Temáticas

Participación cívica, Comunidad, Resolución de conflictos y coraje

## Lo que descubrirán los estudiantes

Los principios, hábitos y comportamientos que son importantes para apoyar una democracia saludable

## Preguntas esenciales

- ¿Cuáles son los valores que alimentan una democracia saludable?
- ¿Por qué podría ser importante escuchar las perspectivas y formas de ver el mundo de los demás?
- ¿Cómo podrían las discusiones con personas de múltiples puntos de vista apoyar el bien común?
- ¿Cómo contribuye una ciudadanía comprometida a una democracia sana?



ENSAYO DE APOYO

## Cinco hábitos para sanar el corazón de la democracia

de Parker Palmer

## Materiales

- Acceso en línea al artículo ["Cinco hábitos para sanar el corazón de la democracia"](#)
- [Hoja para tomar apuntes](#)

## SDGs



## Estándares y Marco teórico

- [Competencias SEL](#)
- [Marco Teórico C3](#)
- [Estándares CCSS ELA](#)

## Visión general de la lección

Los estudiantes leerán un ensayo del educador y activista Parker Palmer que identifica los valores universales que tienen el potencial de fomentar una democracia saludable. Los estudiantes participarán en actividades que los impulsen a considerar y visualizar una democracia saludable en sus vidas y en las comunidades en las que viven.

## Problema clave

En el siglo XXI, los principios democráticos de igualdad, libertad y participación cívica podrían integrarse más activamente en la sociedad. Si los estadounidenses trabajan juntos para incorporar estos principios básicos y las actitudes y creencias que los respaldan, podríamos fomentar la unidad y una democracia más saludable.

## Objetivos de la lección

Los estudiantes van a:

- Identificar hábitos y comportamientos que contribuyen a una democracia saludable.
- Entender que una democracia saludable requiere participación cívica, discurso abierto y el valor por las diferencias.
- Descubrir maneras de participar en la sociedad como individuos usando la voz propia.

---

# Conocimiento Previo

## Poniendo el ensayo en contexto

*Esta sección está pensada para el educador y brinda información sobre el ensayo, el autor Parker Palmer y una visión general del sistema político norteamericano y los valores democráticos.*

El Congreso Continental adoptó la Declaración de Independencia de los Estados Unidos el 4 de julio de 1776. Desde entonces, este documento ha sido una pieza importante de la historia de la nación y sigue siendo una declaración de renombre que documenta los derechos de los ciudadanos estadounidenses. Una cita que se menciona a menudo es la más venerada: "Sostenemos que estas verdades son evidentes por sí mismas, que todos los hombres son creados iguales, que están

dotados por su Creador de ciertos Derechos inalienables, entre los que se encuentran la Vida, la Libertad y la búsqueda de Felicidad.<sup>[1]</sup> Los ideales democráticos de libertad e igualdad expresados a través de la Declaración de Independencia han inspirado una serie de movimientos políticos y sociales, desde la Revolución Francesa en el siglo XVIII hasta el Movimiento de Derechos Civiles Estadounidense en las décadas de 1950 y 1960. A pesar del impacto que estos ideales democráticos han tenido en eventos históricos clave, muchos han cuestionado el poder práctico de estos ideales, a menudo señalando la abominable institución de la esclavitud como ejemplo histórico.

El ensayo de Parker Palmer, "Cinco hábitos de sanar el corazón de la democracia" explora actitudes y prácticas que él cree son esenciales tanto en el individuo como en las comunidades para fortalecer la democracia americana y los ideales sobre los que fue fundada. Sus ideas, que articula en su libro, *Sanando el corazón de la democracia: El coraje de crear una política digna del espíritu humano*, son aplicables a los desafíos y problemas actuales para crear una democracia más sana. Palmer sugiere examinar "cinco hábitos del corazón". Estos hábitos expresan que juntos debemos valorar nuestras diferencias, inspirarnos y comprender mejor las contradicciones, honrar la voz y la voluntad del individuo y celebrar el poder de la construcción comunitaria para restaurar nuestra sociedad democrática.

La frase "hábitos del corazón" fue acuñada originalmente por un joven politólogo e historiador francés Alexis de Tocqueville. Después de visitar Estados Unidos en la década de 1830, regresó a casa para escribir *Democracia en América*; propuso que los hábitos de la mente y el corazón de las personas jugarían un papel importante en la protección de la libertad.<sup>[2]</sup> Palmer, en su ensayo, "Cinco hábitos para sanar el corazón de la democracia", afirma que el futuro de la democracia dependería de los "hábitos del corazón", así como de los lugares locales que apoyan a la comunidad, incluidas las familias, los vecindarios, las aulas y las congregaciones. Estos, a su vez, darían forma a una "infraestructura invisible de la democracia estadounidense de la que depende la calidad de nuestra vida política."<sup>[3]</sup>

---

1 [Declaración de independencia de Estados Unidos, 1776.](#)

2 ["Una introducción al trabajo de Tocqueville."](#) *Grandes pensadores* una iniciativa de la Fundación del Gobierno Constitucional.

3 ["Cinco hábitos para sanar el corazón de la democracia."](#) Parker Palmer para The Global Oneness Project. (Ensayo)

---

# Lección

## Preparación: Introducción a la lección

Antes de que los estudiantes lean el ensayo, explore este ejercicio con ellos.

1. Comparta la siguiente cita del autor y activista Terry Tempest Williams, que comienza el ensayo que leerán de Parker Palmer. Invite a los alumnos a conversar sobre el significado y el mensaje de este pasaje.
2. Pregunte a los estudiantes: ¿Qué creen que quiere decir Tempest con “El corazón humano es el primer hogar de la democracia”?

**“El corazón humano es el primer hogar de la democracia. Es ahí donde abrazamos nuestras preguntas. ¿Podemos ser equitativos? ¿Podemos ser generosos? ¿Podemos escuchar con todo nuestro ser, no sólo con nuestras mentes, y ofrecer nuestra atención en lugar de nuestras opiniones? ¿Y tenemos la suficiente determinación en nuestro corazón para actuar con valentía, sin descanso, sin renunciar, nunca, a confiar en que nuestros conciudadanos se unirán a nosotros en nuestra decidida búsqueda de una democracia viva?”**

–Terry Tempest Williams

## Despertando interés por la historia

Presente el ensayo a los estudiantes y asígneles tareas específicas de observación antes de leer el texto.

1. Diga a los estudiantes que Parker Palmer, el autor del ensayo que leerán, “*Cinco hábitos para sanar el corazón de la democracia*”, es un activista que se enfoca en la educación, el liderazgo y el cambio social. El ensayo explora actitudes y valores que tienen el potencial de apoyar y nutrir una democracia saludable. (Nota: Presente a los estudiantes el trabajo de Parker Palmer, que se puede encontrar en la sección Conocimiento previo).
2. Organice a los estudiantes en cinco grupos pequeños. Asigne a cada grupo uno de los “cinco hábitos del corazón” descritos en el ensayo.
3. Pida a los estudiantes que lean el ensayo, “Cinco hábitos para sanar el corazón de la democracia.” Entrégueles la hoja para tomar apuntes, y pídale que escriban sus pensamientos y observaciones sobre el “hábito del corazón” que están explorando en sus grupos.

## Profundización: Preguntas de discusión

Anime a los estudiantes a examinar los temas y cuestiones planteados en el ensayo.

1. Utilice las siguientes preguntas para ayudar a los estudiantes a analizar el ensayo:
  - En el primer párrafo, Palmer escribe que “el futuro de la democracia está amenazado.” Nombra las tres actitudes o comportamientos que Palmer describe están en la raíz de esta amenaza. (Las respuestas pueden incluir: Caer bajo el embrujo del dinero, los favores y el miedo.)
  - ¿Cómo describe Palmer la relación lingüística entre corazón y coraje? (Ambas palabras comparten la raíz latina cor, que significa “corazón”. De esta forma, el coraje se refiere a hablar o actuar de corazón.)
  - Palmer escribe, “Si me pidieran dos palabras para resumir los hábitos del corazón que los ciudadanos estadounidenses necesitan en respuesta a las condiciones del siglo XXI, elegiría descaro y humildad”. La palabra descaro se puede definir como “tener audacia o la voluntad de tomar riesgos audaces”, mientras que la humildad se puede definir como “vivir humildemente”. ¿Estás de acuerdo con Palmer? ¿Por qué o por qué no? ¿Qué dos palabras elegirías tú para resumir los hábitos del corazón?
2. Como clase, exploren los “cinco hábitos del corazón” usando las siguientes instrucciones. Diga a los estudiantes que verán unos videos cortos, de menos de 2 minutos cada uno, del Centro de coraje y renovación. Cada video presenta a Palmer describiendo uno de los cinco hábitos. Durante la conversación de clase, pídale a los estudiantes que usen Throughout the classroom conversation, Pídale a los estudiantes que consulten las observaciones de sus hojas para tomar apuntes y se apoyen en los compañeros de sus grupos asignados.

### Hábito #1: “Estamos en esto todos juntos”

- Mira el video [Estamos juntos en esto](#)
- En el ensayo y en el video, ¿qué tipos de pensadores o líderes pensantes menciona Palmer?
- ¿De qué formas apoyan ellos el tema *Estamos juntos en esto*?

### Hábito #2: “Una apreciación por el otro”

- Mira el video [Una apreciación por el otro](#).
- ¿Qué es “el otro”? Define “el otro” con tus propias palabras.
- “Tengo más que aprender de los que son diferentes a mí que de los que son como yo”, dijo Palmer. ¿De qué maneras aprendemos más de los que son diferentes a nosotros?

**Hábito #3:** “Una habilidad para mantener la tensión de maneras vivificantes”

- Mira el video [Una capacidad de mantener la tensión de manera creativa](#).
- ¿Cómo describe Palmer la “tensión”?
- Describe una situación o momento que hayas presenciado que estuvo lleno de tensión o conflicto, ya sea en el mundo o en tu propia vida. (Por ejemplo, un desacuerdo o presenciar algo que te incomoda en las noticias).
- ¿Cómo podría ser posible mantener la tensión de forma creativa? ¿Qué beneficios ofrece la creatividad, como la música o el arte, como camino en tiempos difíciles?

**Hábito #4:** “Un sentido de voz y de acción”

- Mira el video [Un sentido de voz y de acción](#).
- ¿Cómo define Palmer “voz” y “acción”? (Las respuestas incluyen: Palmer define “voz” como “cosas que quiero decirle a mi comunidad” y “acción” como “tengo el poder para hacer eso” y “ayudar a hacer realidad algunas de esas visiones”).
- En el video, Palmer dijo que debemos pasar de ser una “audiencia en la democracia a un participante en la democracia”. ¿Cuál es la diferencia entre una “audiencia” y un “participante” en la democracia?

**Hábito #5:** “Una capacidad de crear comunidad”

- Mira el video [Una capacidad de crear comunidad](#).
  - En el video, ¿de qué manera Palmer describe los beneficios y los impactos de crear una comunidad?
  - “Debemos convertirnos en jardineros de la comunidad si queremos que la democracia florezca,” escribe Palmer. En el ensayo, él apoya la opinión de que hay “lugares locales” en los que el corazón se “forma” o “deforma”. Haz una lista de los lugares que menciona Palmer. (Los lugares incluyen familias, vecindarios, aulas, congregaciones, asociaciones voluntarias, lugares de trabajo y los diversos lugares de la vida pública donde se reúne “la compañía de extraños”). Identifica un “lugar local” en tu propia vida que haya impactado tu experiencia de participación cívica. ¿Cómo podría un lugar en particular fomentar el desarrollo de tus propios ideales, actitudes, valores y hábitos?
3. Pregunte a los estudiantes: ¿Hay algún valor o hábito que agregarías a la lista de Palmer? Si es así, ¿Cuáles son? ¿Cómo podrían contribuir a una democracia sana? ¿Puedes pensar en un líder o persona en tu vida que creas que demuestra bien cada uno de los hábitos?

## Reflexión y proyección

*Rele a los estudiantes a considerar las implicaciones más amplias de la historia y a integrar su conocimiento e ideas desde varios puntos de vista.*

1. Ruth Bader Ginsburg fue la segunda mujer en servir como juez de la Corte Suprema, y sirvió desde 1993 hasta su muerte en 2020. Estaba comprometida no a ganar o perder basándose en sus propias creencias, sino a abogar por una democracia más saludable. Utilizó su derecho a estar en desacuerdo o disentir cuando el tribunal no votaba a favor de la protección de los derechos humanos básicos. Defensora de la igualdad de derechos para las mujeres durante su vida, antes de estar en la Corte Suprema, lideró casos innovadores que incluyen: el derecho de la mujer a tener una hipoteca, una cuenta bancaria y un trabajo sin ser discriminada por su sexo. Como resultado de su trabajo de defensa de los derechos justos para las mujeres, se ha convertido en una figura icónica de la democracia. Cuando se le preguntó: "¿Cuál cree que es la mayor amenaza para nuestra democracia?", Respondió: "Un público al que no le importan los derechos que tenemos". Realiza una investigación para aprender más sobre la vida de Ginsburg y cómo su historia en la Corte Suprema ha moldeado los derechos de hombres y mujeres en la actualidad. ¿Cómo influyó en la democracia y los derechos humanos? ¿De qué manera estaba trabajando para proteger nuestra democracia? Comparte tus hallazgos en una presentación visual u oral.
2. Los *Freedom Riders* eran activistas de derechos civiles que participaron en viajes en autobús por todo el sur para protestar contra la segregación durante el Movimiento de Derechos Civiles. Hicieron Freedom Rides, o viajes en autobús, por todo el sur de Estados Unidos, para llamar la atención sobre terminales de autobuses, restaurantes y baños separados. Glenda Gaither Davis, una Freedom Rider, reflexionó sobre sus experiencias cuando dijo: "Aunque veníamos de muchos lugares diferentes y teníamos muchas culturas diferentes y muchos entornos hogareños diferentes ... estábamos muy unificados porque teníamos una causa común y todos estábamos avanzando en esa dirección, y creíamos en lo que estábamos haciendo. Sabíamos que habíamos tomado una posición". Mira este corto video, El movimiento: un cortometraje de Freedom Riders (4 minutos). ¿Cómo usaron su voz los Freedom Riders? ¿De qué manera actuaron por el bien común? Escribe dos párrafos para responder a estas preguntas. Usa una cita de la película e incluye un ejemplo que hayas presenciado, ya sea en tu propia vida, en una historia o en las noticias en las que una persona o un grupo tomó medidas por el bien común.

## Lo que está pasando ahora

Proporcione a los estudiantes las actividades de seguimiento y los recursos para explorar eventos actuales.

1. Stacey Abrams, una política estadounidense, ha trabajado para ayudar a organizar a los votantes en el estado de Georgia. Ella es una defensora de los derechos de voto equitativos y justos, y quiere asegurarse de que todos tengan las mismas oportunidades de votar. Lee sobre Abrams en el siguiente artículo: [Stacey Abrams y otros organizadores de Georgia son parte de una larga tradición, pero a menudo ignorada, de mujeres negras que trabajan para el voto](#). ¿Cómo está trabajando Abrams para continuar sanando la democracia? ¿Qué “hábito del corazón” crees que exhibe más?
2. El 6 de enero de 2021, se produjo un ataque al edificio del Capitolio en Washington, D.C. Este ataque interrumpió el conteo oficial de los votos del colegio electoral de 2020. Finalmente, en la mañana del 7 de enero, Joe Biden y Kamala Harris fueron confirmados como los próximos presidente y vicepresidente. Palmer escribe: “Fuimos nosotros, el pueblo, los que dimos vida a esta democracia, y tengo la sensación de que somos nosotros los que debemos hacer que vuelva a su propósito y objetivos más importantes”. ¿Cómo somos responsables como ciudadanos de nutrir nuestra democracia? ¿Qué crees que Palmer pide a los ciudadanos que hagan?





## Tomando acción

Con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU

### ¿Cómo te convertirás en un defensor de la democracia saludable?

1. El congresista John Lewis dijo: “El voto es la herramienta no violenta más poderosa que tenemos para hacer todos los cambios necesarios. El cambio requiere una acción paciente y persistente “. Lewis pasó la mayor parte de su vida trabajando para lograr cambios y crear una democracia más saludable. ¿Cómo podemos equiparar el cambio con la paciencia? ¿Por qué era importante que John Lewis tuviera paciencia cuando se trataba de defender una democracia saludable? “¿Cómo son la paz y la justicia esenciales para el trabajo y los esfuerzos de Lewis? ¿Crees que Lewis diría que mantener una democracia saludable es un trabajo de por vida? ¿Por qué o por qué no?
2. En el libro de Parker Palmer *Al borde de todo: gracia, gravedad y envejecimiento*, dice: “Es injusto poner toda la responsabilidad del futuro en la generación más joven. Después de todo, los problemas que enfrentan se deben en parte al hecho de que nosotros, sus mayores, lo arruinamos. Peor aún, no es cierto que los jóvenes sean los únicos a cargo de lo que viene después. Nosotros, jóvenes y mayores juntos, tenemos el futuro en nuestras manos. Si nuestra vida en común ha de ser más compasiva, creativa y justa, será necesario un esfuerzo intergeneracional “. Describe cómo te parece una colaboración intergeneracional. ¿Cómo podrían tus mayores ayudarte a asumir un papel más empoderado como ciudadano y participante activo en el proceso democrático?

*SDG 16: Promueve justicia, paz y sociedades inclusivas.*

## Textos de apoyo

Estos textos son recomendados por maestros que están usando actualmente "Cinco hábitos para sanar el corazón de la democracia" en sus clases.

- *Quien era Ruth Bader Ginsburg?* de Patricia Brennan Demuth
- *La voz de Amina* de Hena Khan
- *Los leones de la pequeña piedra* de Kristin Levine

## Resources

- Palmer, Parker, *Sanando el corazón de la democracia: El coraje de crear una política digna de espíritu humano* (California: Jossey-Bass, 2011).
- Williams, Terry Tempest y Mary Frank, *El espacio abierto de la democracia* (Great Barrington, MA: Sociedad Orion, 2004).
- Declaración de independencia de los Estados Unidos, 1776.
- "Los conceptos y principios fundamentales de la democracia," en *Elementos de la democracia* (Centro para la educación cívica, 2007), 11-13.
- Hollister, Matthew. "Los "millennials" no votan pero si les importa (Infografía)." *The Atlantic*, 2015.
- "Elección central." PBS Learning Media, 2016.
- "Centro del coraje y la renovación." (Organización fundada por Parker Palmer)
- Lewis, John, *Al otro lado de ese puente: Lecciones de vida y una visión por el cambio* (New York: Libros Hachette, 2017).
- Experiencia americana, "Democracia en acción." PBS Learning Media.
- Resumen de Bloomberg: Ahora. "Ruth Bader Ginsburg en la mayor amenaza para nuestra democracia." Video YouTube, 1:05. Septiembre 18, 2020.
- Waxman, Olivia B. "Stacey Abrams y otras organizaciones de Georgia son parte de una larga, pero casi siempre ignorada, tradición de mujeres negras trabajando por el voto." *Time*, Noviembre 10, 2020.
- La experiencia americana, *El movimiento: Un cortometraje de los Freedom Riders.* Clip: Temporada 23, Episodio 11. PBS.

## **Conexiones con los estándares curriculares nacional y marcos teóricos**

### **Competencia SEL (CASEL)**

- **Conciencia de sí mismo.** La capacidad de reconocer con precisión las propias emociones, pensamientos y valores y cómo influyen en el comportamiento.
- **Conciencia social.** La capacidad de tomar la perspectiva y empatizar con otros, incluidos aquellos de diversos orígenes y culturas, para comprender las normas sociales y éticas de comportamiento.
- **Habilidades de relación.** La capacidad de establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con diversos individuos y grupos.

### **Marco teórico Universidad, Carrera y Vida cívica (C3)**

- **C3.D2.Civ.2.6-8.** Explicar los roles específicos que desempeñan los ciudadanos (como votantes, jurados, contribuyentes, miembros de las fuerzas armadas, peticionarios, manifestantes y funcionarios).
- **C3.D2.Civ.10.6-8.** Explicar la relevancia de los intereses y perspectivas personales, las virtudes cívicas y los principios democráticos cuando las personas abordan cuestiones y problemas en el gobierno y la sociedad civil.
- **C3.D2.His.3.6-8.** Utilizar preguntas generadas sobre individuos y grupos para analizar por qué ellos, y los desarrollos que dieron forma, se consideran históricamente significativos.

### **Currículos Estatales Nacionales para las Ciencias Sociales (NCSS) Temáticas**

- **Temática 4: Desarrollo individual e identidad.** Las preguntas relacionadas con la identidad y el desarrollo, los cuales son importantes en la psicología, la sociología y la antropología, son centrales para la comprensión de quiénes somos.
- **Temática 10: Ideales cívicos y prácticas.** Aprender cómo aplicar los ideales cívicos como parte de la acción ciudadana es esencial para el ejercicio de las libertades democráticas y la búsqueda del bien común.

### **Estándares comunes estatales básicos para la enseñanza (CCSS)**

- **CCSS.ELA-LITERACY.RI.6.1.** Citar evidencia textual para respaldar el análisis de lo que el texto dice explícitamente, así como las inferencias extraídas del texto.
- **CCSS.ELA-LITERACY.RI.7.3.** Analizar las interacciones entre individuos, eventos e ideas en un texto (por ejemplo, cómo influyen las ideas en los individuos o eventos, o cómo influyen los individuos en las ideas o eventos).
- **CCSS.ELA-LITERACY.W.6.1.** Escribir argumentos para respaldar afirmaciones con razones claras y evidencia relevante

## Hoja para tomar apuntes | Hábitos para una democracia saludable

**Instrucciones:** Usa esta hoja para tomar apuntes para escribir tus observaciones, ideas y evidencia del ensayo.

Hábito de la democracia	Notas
Entender que estamos juntos en esto	
Aprecio por el valor del "otro"	
Habilidad para mantener la tensión de manera creativa	
Sentido de la voz y de la acción	
Capacidad para crear comunidad	

---

## Queremos saber su opinión

Nos gustaría saber cómo integró (o planea integrar) esta lección en su aula de clase.  
¿Cuáles fueron sus resultados favoritos y la respuesta de sus estudiantes?

[info@globalonenessproject.org](mailto:info@globalonenessproject.org)

[globalonenessproject.org](http://globalonenessproject.org)

[twitter/@goproject](https://twitter.com/goproject)

global oneness project

Historias y lecciones para mentes en crecimiento.

2021 Global Oneness Project LLC