

Nutriendo el corazón de la democracia

Grado: 9-12

Materias

Cívica, Inglés, Gobierno, Historia, Filosofía, Estudios del mundo

Temáticas

Participación cívica, Comunidad, Resolución de conflictos, Coraje

Lo que descubrirán los estudiantes

Los valores y comportamientos que son importantes al considerar cómo apoyar una democracia saludable

Preguntas esenciales

- ¿Cuáles son los valores que alimentan una democracia saludable?
- ¿Por qué sería importante escuchar las perspectivas y visiones del mundo de los demás?
- ¿De qué manera podemos mantener la tensión de manera creativa en nuestras vidas?
- ¿Cómo podría el diálogo que apoya 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 quien identifica valores universales que tienen el potencial de alimentar una democracia saludable. Los estudiantes participarán en actividades que los invitan a considerar e imaginar una democracia saludable en sus vidas y en las comunidades en las que viven.

Problema clave

En el siglo veintiuno, los principios democráticos de la igualdad, la libertad y la participación cívica podrían integrarse de manera más activa en la sociedad. Si los norteamericanos trabajan juntos para incorporar estos principios básicos y las actitudes y creencias que los apoyan, podríamos fomentar la unidad y una democracia 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 responsabilidad cívica, discurso abierto y valoración de las diferencias.
- Descubrir maneras de participar en la sociedad como individuos usando su 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.”^[1] 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.^[2] 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.”^[3]

1 US 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. Explique a los estudiantes que Parker Palmer, el autor del ensayo que van a leer, es un educador y activista que se enfoca en los problemas de la educación, liderazgo y cambios sociales.
2. Comparta la siguiente cita del autor y activista Terry Tempest Williams, que comienza el ensayo de Palmer. Invite a los estudiantes a tener una discusión sobre el significado y el mensaje de la cita. 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 leerán un ensayo titulado “Cinco hábitos para sanar el corazón de la democracia” de Parker Palmer. El ensayo explora actitudes y valores que Palmer cree que tienen el poder de apoyar y nutrir una democracia saludable.
2. Pida a los estudiantes que presten atención a los “cinco hábitos del corazón” descritos en el ensayo. ¿Cómo describe Palmer cada uno de ellos?
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 cada “hábito del corazón.”

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?
2. Explore los “cinco hábitos del corazón” que Parker define en su ensayo, 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. Pida a los estudiantes que utilicen los comentarios de la hoja para tomar apuntes y lo que aprenden en cada video para responder a las siguientes preguntas.

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 menciona Palmer para apoyar este tema?
- ¿De qué formas somos una “especie interconectada”?

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”? Nombra una contradicción o tensión que hayas presenciado, en el mundo o en tu vida.
- ¿Cómo podría ser posible mantener la tensión de forma creativa? ¿Qué beneficios ofrece la creatividad como camino en tiempos y momentos desafiantes?

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

- Mira el video [Un sentido de voz y de acción](#).
- ¿Cómo define Palmer la “voz” y la “acción”?
- En el video, Palmer dijo que necesitamos pasar de ser una “audiencia de la democracia a un participante en la democracia.” ¿Qué significa esta oración para ti?

Hábito #5: “Una capacidad de crear comunidad”

- Mira el video [Una capacidad de crear comunidad](#).
 - En el video, ¿cómo describe Palmer los efectos de crear 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?
 4. Palmer escribe, “¿Qué significa, en palabras de May Sarton, “por lo menos actuar por amor”? Para mí, significa al menos esto: quiero redoblar mis esfuerzos para ayudarnos a renovar nuestra capacidad de comunidad cívica y discurso cívico. Quiero aprovechar la energía de la ira y ponerla en acción que ayude a unir a los ciudadanos en encuentros vivificantes. Si la realidad de Nosotros la Gente continúa desvaneciéndose en la niebla y el mito, perderemos nuestra democracia”. ¿Qué crees que quiere decir Palmer al ayudar a “unir a los ciudadanos en encuentros vivificantes”? ¿Cuáles podrían ser algunos ejemplos de estos encuentros? ¿Cómo podrían renovar la vida cívica y comunitaria?

Reflexión y proyección

Requiere a los estudiantes que consideren las implicaciones más amplias de la historia y a integrar su conocimiento e ideas desde varios puntos de vista.

1. Pida a los estudiantes que creen una ilustración, un dibujo o un collage original en respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cómo sería para ti una “democracia viva”? Pida a los estudiantes que compartan su obra de arte en grupos pequeños. ¿Cuál es uno de los “hábitos del corazón” de Palmer que se refleja en cada uno?
2. Observa al ex congresista John Lewis describir su experiencia luchando por los derechos civiles durante las marchas de Selma a Montgomery en el video, John Lewis: Las marchas de Selma a Montgomery (6 minutos). Después de ver el video, elige una de las siguientes indicaciones y escribe un ensayo breve (2 a 3 párrafos):
 - ¿Cómo son Lewis, y aquellos que marcharon de Selma a Montgomery, modelos de democracia en acción? Enumera una sola acción o evento en el que hayas participado o presenciado (en persona o a través de los medios de comunicación) que refleje la misma semilla de participación democrática expresada por Lewis. Si no puedes recordar una acción del pasado, considera una acción que podría tener lugar hoy o en el futuro. ¿Qué podría ser?
 - La Ley de Derechos Electorales de 1965 se implementó para garantizar que cada ciudadano tuviera el derecho a una oportunidad justa de votar y participar en nuestro proceso democrático de elección de nuestros líderes. El congresista Lewis fue arrestado en innumerables ocasiones en defensa de su derecho al voto como hombre negro en Estados Unidos. Dijo en sus memorias *Al otro lado de ese puente: Lecciones de vida y una visión por el cambio*, “La libertad es la acción continua que todos debemos tomar, y cada generación debe hacer su parte para crear una sociedad aún más justa”. ¿De qué formas luchó Lewis por la libertad de los demás?
3. Palmer escribe: “Para aquellos de nosotros que queremos que la democracia sobreviva y prospere, y somos legión, el corazón es donde todo comienza: ese lugar arraigado en cada uno de nosotros donde podemos superar el miedo, redescubrir que somos miembros unos de otros, y aceptar los conflictos que amenazan la democracia como una apertura a una nueva vida para nosotros y para nuestra nación”. Piensa en un momento en el que tuviste conflicto contigo mismo. ¿Qué hiciste? ¿Cómo se vería si dirigieras desde tu corazón? ¿Qué cualidades se incluirían o excluirían?

Lo que está pasando ahora

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

1. Parker Palmer escribió en su libro *Al borde de todo: gracia, gravedad y envejecimiento*: "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 trabajar juntos los ancianos y los jóvenes para apoyar la ciudadanía activa y la participación en el proceso democrático? ¿Cuáles son algunos ejemplos a nivel comunitario?
2. Los informes estiman que las elecciones de 2020 tuvieron la mayor participación electoral de la historia. Los activistas, incluidas muchas mujeres negras en el estado de Georgia, ayudaron a registrar a más de 800.000 nuevos votantes. Investiga a los siguientes activistas para conocer más sobre su trabajo con el registro de votantes: Stacey Abrams, Nsé Ufot, Helen Butler, Deborah Scott y Tamieka Atkins. Presenta tus hallazgos a la clase.



Tomando acción

Con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU

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

Parker Palmer es un defensor de una democracia sana y justa. Él, como muchos otros líderes y visionarios, ha estado trabajando para ayudar a restaurar la paz, trabajar por la justicia y crear instituciones sólidas.

1. Visionarios y líderes como John Lewis, el Dr. Martin Luther King Jr., Rosa Parks, Howard Thurman, entre muchos otros, han trabajado para restaurar la paz y la justicia en nuestra nación a través de la no violencia. 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". Realiza una investigación para conocer a un líder anterior o actual que ha abogado por un cambio moral y una democracia justa. ¿De qué manera las acciones y palabras del individuo ilustran la defensa del trabajo del bien común? ¿Cómo son la paz y la justicia esenciales para su trabajo y esfuerzos? Crea una línea de tiempo visual o escrita del trabajo de esta persona detallando su vida y las decisiones que tomó.
2. 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. Ella usó su derecho a estar en desacuerdo o disentir cuando el tribunal no votaba a favor de la protección de los derechos humanos básicos. Defendió durante toda su vida la igualdad de derechos para las mujeres y, antes de convertirse en magistrada de la Corte Suprema, dirigió casos innovadores que incluían: el derecho de las mujeres a tener una hipoteca, una cuenta bancaria y un trabajo sin ser discriminada por su género. 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 las mujeres en la actualidad. ¿Cómo influyó en la democracia y los derechos humanos? Comparte tus hallazgos con otros en una presentación visual u oral.

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.

- *Sanando el corazón de la democracia* "the Heart of Democracy: Política digna del espíritu humano" de Parker Palmer
- *Al otro lado de ese puente: Lecciones de vida y una visión por el cambio* de John Lewis
- *Mis propias palabras* de Ruth Bader Ginsberg

Recursos

- Lewis, John, *Al otro lado de ese puente: Lecciones de vida y una visión por el cambio* (New York: Hachette books, 2017).
- Palmer, Parker, *Sanando el corazón de la democracia: el coraje de crear una política digna del espíritu humano* (California: Jossey-Bass, 2011).
- Williams, Terry Tempest y Mary Frank, *El espacio abierto de la democracia* (Great Barrington, MA: Orion Society, 2004).
- [Declaración de la independencia de Estados Unidos, 1776.](#)
- ["Los conceptos y principios fundamentales de la democracia,"](#) en *Elementos de la democracia* (Centro para la educación cívica, 2007), 11–13.
- ["Centro para el coraje y la renovación"](#) (Organización fundada por Parker Palmer)
- [U.S. Census Bureau, US government, 2020.](#)
- ["VOTE411"](#) Fondo de Mujeres Votantes de la Liga de Educación, 2020.
- [Enfrentando la historia | Libros de democracia y ciudadanía](#)
- Resumen de Bloomberg: Ahora. ["Ruth Bader Ginsburg en la mayor amenaza para nuestra democracia."](#) Video de YouTube, 1:05. Septiembre 18, 2020.
- Waxman, Olivia B. ["Stacey Abrams y otras organizadoras de Georgia son parte de una larga, pero casi siempre ignorada, tradición de mujeres negras trabajando por el voto."](#) Time, Noviembre 10, 2020.
- TIME. ["John Lewis: Las marchas desde la de Selma hasta la de Montgomery | MLK | TIME."](#) Video de YouTube, 5:57. Enero 15, 2017.

Conexiones con los estándares curriculares nacional y marcos teóricos

Competencias 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.His.3.9-12.** Utilizar preguntas generadas sobre individuos y grupos para evaluar cómo la importancia de sus acciones cambia a lo largo del tiempo y está determinada por el contexto histórico.
- **C3.D2.Civ.10.9-12.** Analizar el impacto y los roles apropiados de los intereses y perspectivas personales sobre la aplicación de las virtudes cívicas, los principios democráticos, los derechos constitucionales y los derechos humanos.
- **C3.D2.Civ.14.9-12.** Analizar medios históricos, contemporáneos y emergentes para cambiar sociedades, promover el bien común y proteger los derechos.

Estándares comunes estatales básicos para la enseñanza (CCSS)

- **CCSS.ELA-SL.9-10.1 and SL.11-12.1.** Iniciar y participar de manera efectiva en una variedad de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos y dirigidas por el maestro) con diversos compañeros sobre temas, textos y problemas de los grados 9-10 [u 11-12], basándose en las ideas de otros y expresar las propias de forma clara y persuasiva.
- **CCSS.ELA-SL.9-10.5 and SL.11-12.5.** Hacer uso de medios digitales (por ejemplo, elementos textuales, gráficos, de audio, visuales e interactivos) en las presentaciones para mejorar la comprensión de los hallazgos, el razonamiento y la evidencia y para agregar interés.
- **CCSS.ELA-SL.11-12.1.c.** Promover conversaciones planteando y respondiendo preguntas que muestren el razonamiento y la evidencia; asegurar la recepción de una amplia gama de posiciones sobre un tema o cuestión; aclarar, verificar o cuestionar ideas y conclusiones; y promover perspectivas divergentes y creativas.
- **CCSS.ELA-W.9-10.2 and W.11-12.2.** Escribir textos informativos / explicativos para examinar y transmitir ideas, conceptos e información complejos de forma clara y precisa mediante la selección, organización y análisis efectivos del contenido.

Hoja para tomar apuntes | Alimentando el corazón de la democracia

Instrucciones: Usa esta hoja para tomar apuntes para escribir tus observaciones, ideas y evidencia del ensayo de Parker Palmer, "Cinco hábitos para sanar el corazón de la democracia."

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

globalonenessproject.org

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

global oneness project

Historias y lecciones para mentes en crecimiento.

2021 Global Oneness Project LLC