



# Humanidad Compartida

Habitando juntos el momento  
presente

Claudio Araya Véliz, PhD

Profesor Asociado  
Escuela de Psicología UAI  
[claudio.araya@uai.cl](mailto:claudio.araya@uai.cl)  
[@claudio.araya.veliz](https://www.instagram.com/claudio.araya.veliz)

# ANTES DE COMENZAR

- ¿Podrían recordar o hacer presente **un momento (o micro-momento)** de **encuentro y conexión con otra persona?**
- ¿Cómo fue? ¿Qué ocurrió?





Aperta a la cultura digital



La humanidad es todavía  
algo que hay que humanizar  
GABRIELA MISTRAL

© D. Mestres



La humanidad es todavía  
algo que hay que humanizar

GABRIELA MISTRAL

# Relevancia

*“Cuando un numero suficiente de personas abraza las ideas universales de la humanidad compartida, los límites de lo que se piensa se extienden y aparecen nuevos cursos de acción en el horizonte”.*

-Siep Stuurman  
The Invention of Humanity (2017)



**Invitación a  
mirar con  
perspectiva**





# Cronología Ancestral

- Para estar aquí necesitamos: 2 padres, 4 abuelos, 8 bisabuelos, 16 tatarabuelos, 32 tataratatarabuelos, etc.
- En **12 generaciones previas (400 años aprox.)** han participado **4.094** ancestros.
- Considera por un momento:
  - ¿Cuántas luchas?,
  - ¿Cuántas batallas?
  - ¿Cuántas dificultades?
  - ¿Cuántas alegrías, tristezas? ¿Cuántas historias de amor?



# No somos una mera colección de objetos

*“Experimentamos el mundo, no como una mera colección de objetos, sino **como una totalidad organizada y familiar de relaciones significativas**”*

-Martín Heidegger (1972/2002) Ser y Tiempo, § 12.

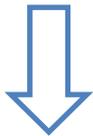


COSMOPOLITISMO

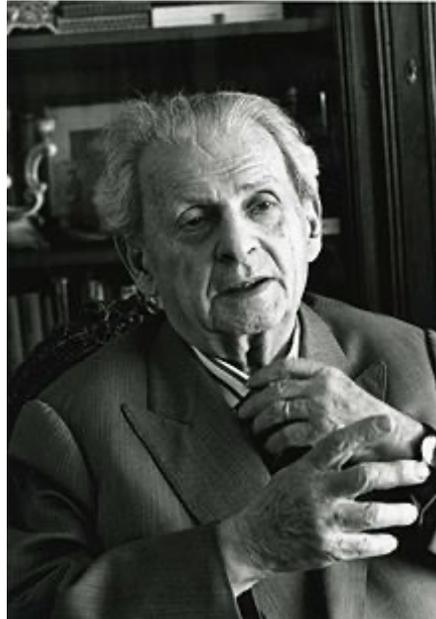
# Pensamiento Cosmopolita



Diógenes de Sínope



Soy un ciudadano del mundo (Cosmopolita)



Emmanuel Lévinas  
Filósofo y escritor lituano de origen judío



Ser para el Otro

El sentido de responsabilidad (bondad, misericordia, compasión) que provoca el otro.



Jacques Derrida  
Filósofo y escritor Argelino-Frances



Ética de la Hospitalidad

Ética es la hospitalidad, la disposición y la inclinación para recibir al Otro en el hogar

# Kwame Anthony Appiah

Filósofo Anglo-Ghanes

Propone la necesidad de ir más allá de los lazos de afiliación locales y reconocer que en lo importante todos **los seres humanos formamos parte de una comunidad global.**

Propone 2 principios.

- **El interés universal**
  - **Respeto por las diferencias legítimas.**
- 
- Necesitamos desarrollar hábitos de co-existencia, respeto mutuo y conversación genuina más allá de nuestras fronteras culturales.



**¿Cómo podemos  
entender  
Humanidad  
Compartida?**



# Humanidad Compartida

*“La capacidad de entender que la experiencia humana que vivimos forma parte de una experiencia más amplia, compartida por otros, en lugar de verlo como experiencias individuales y separadas”*

-Neff, 2003

*“La humanidad común se refiere a reconocer y validar las diferencias, y a resonar en las comunales”*

-Stuurman, 2008





“La humanidad compartida emerge de la conciencia de que **existe una íntima conexión entre los seres humanos**”.

-Neff y Costigan (2014)

## Diferencias y Semejanzas



“Las personas de diferentes grupos comparten una "similitud culturalmente significativa"  
-Stuurman, 2017, p. 7.

Compartido **NO** es sinónimo de igual

**NO** hay un interés totalitario



## ¿Qué compartimos?

- **Somos seres sensibles:** Estamos expuestos al dolor, a la enfermedad y a la muerte.
- **Somos seres emergentes** en el flujo de la vida.
- **No vivimos seres aislados-** Somos seres relacionales.
- **Todos anhelamos estar libres** de sufrimiento y tener una buena vida.
- Son relevantes los **momentos de encuentro y conexión.**



**Vulnerabilidad compartida.  
Núcleo de la Humanidad compartida**



# El coraje de ser vulnerables

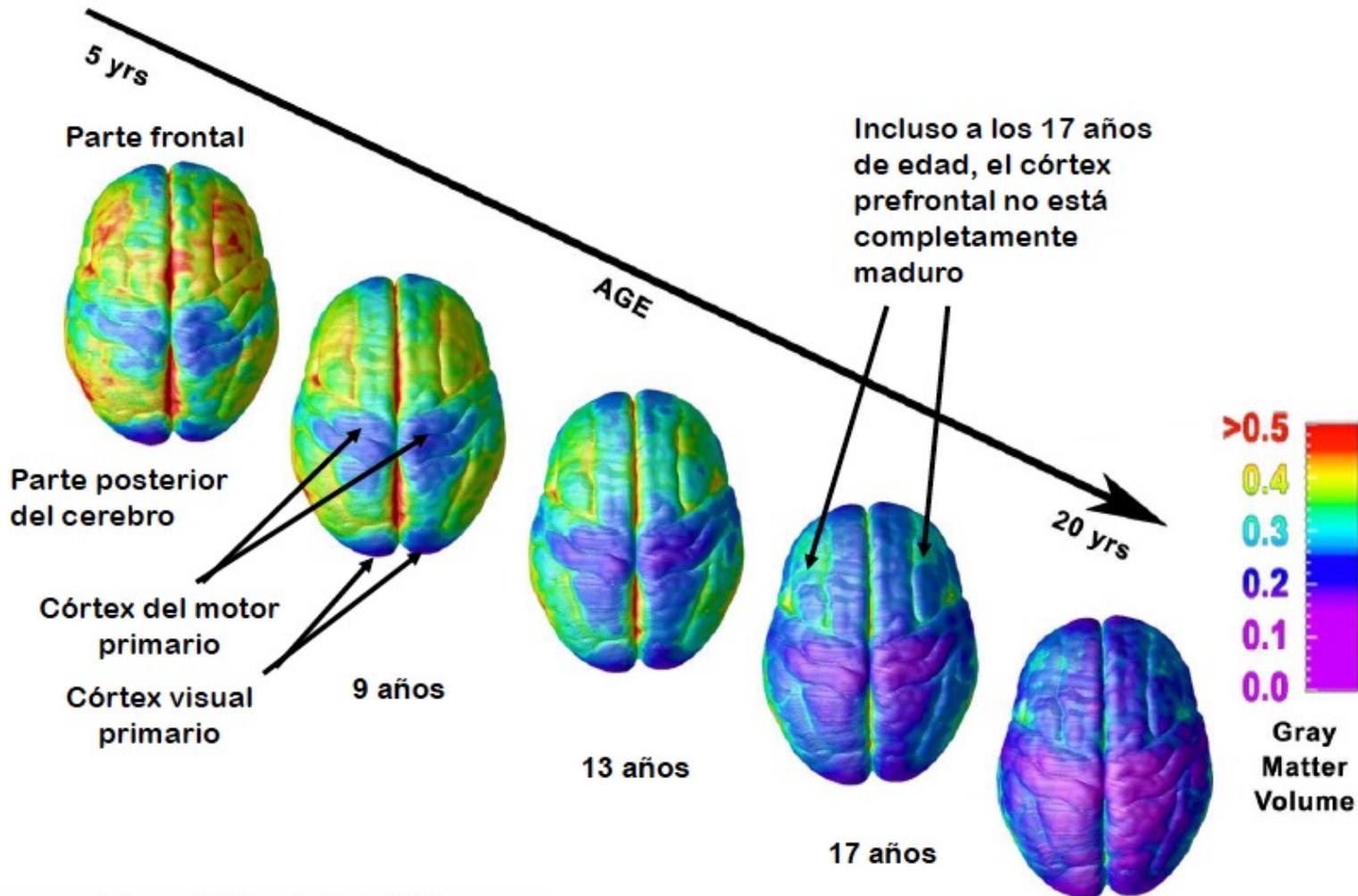
- 
- *“Sé que la vulnerabilidad es el núcleo de la vergüenza y el miedo, pero también es el lugar donde nacen la dicha, la creatividad, la pertenencia y el amor... la vulnerabilidad es el lugar de nacimiento de la conexión y la ruta de acceso al sentimiento de dignidad”.*

-Brene Brown



# Bases Neurobiológicas de la vulnerabilidad

## Desarrollo del cerebro humano



# Dos dimensiones de la Humanidad Compartida

En perspectiva



Íntima



Sentirnos parte de la  
Familia humana



Humanidad en el otro ser humano  
particular y específico



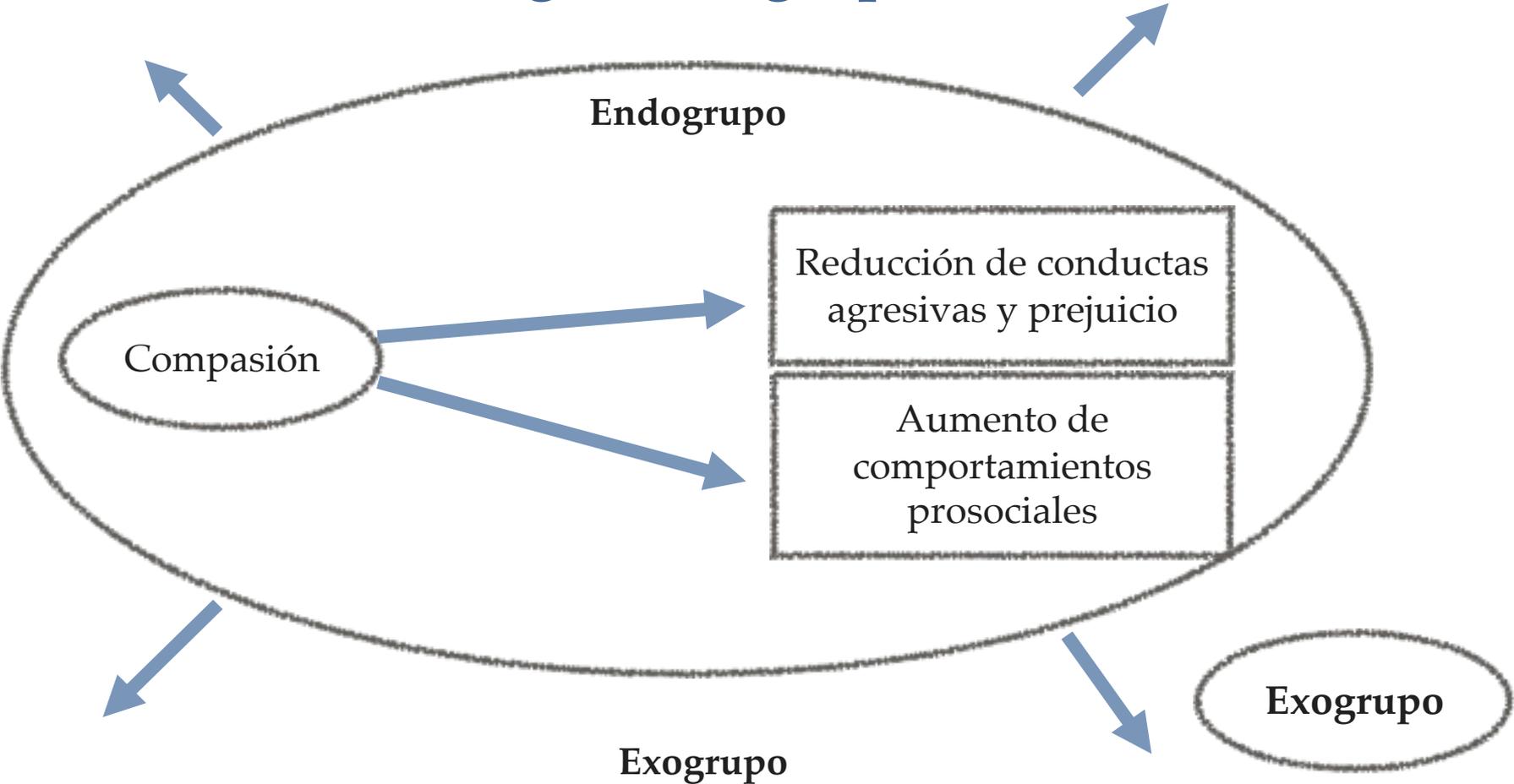
## **Sesgo del Endogrupo**

*Las personas tendemos a atribuir una mayor esencia humana a los miembros del endogrupo en comparación al exogrupo*

*-Leyens et al., 2001.*

¿Dónde estamos colocando el límites del “nosotros”?

# Sesgo inter-grupal

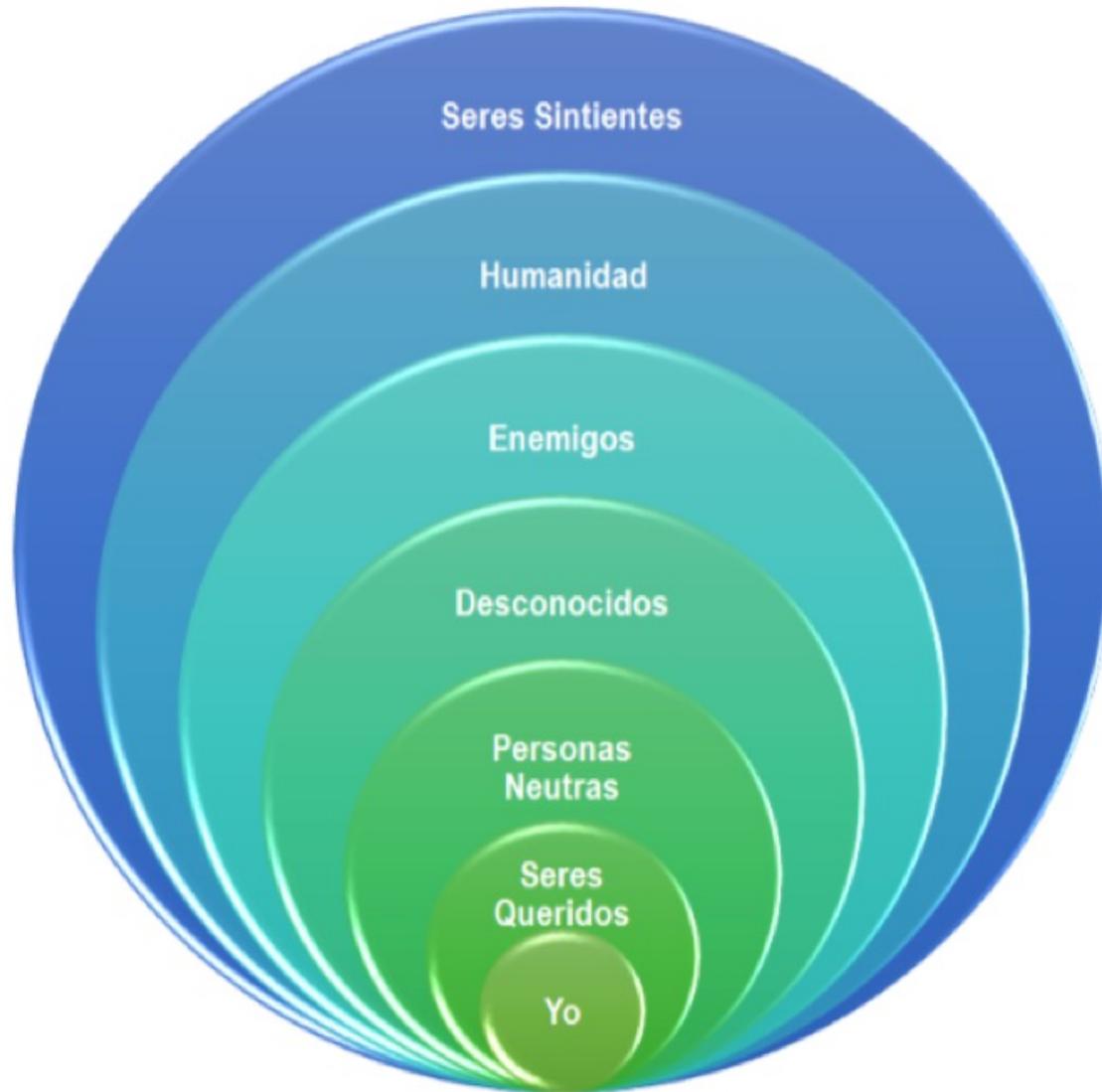


# Compasión y Humanidad Compartida

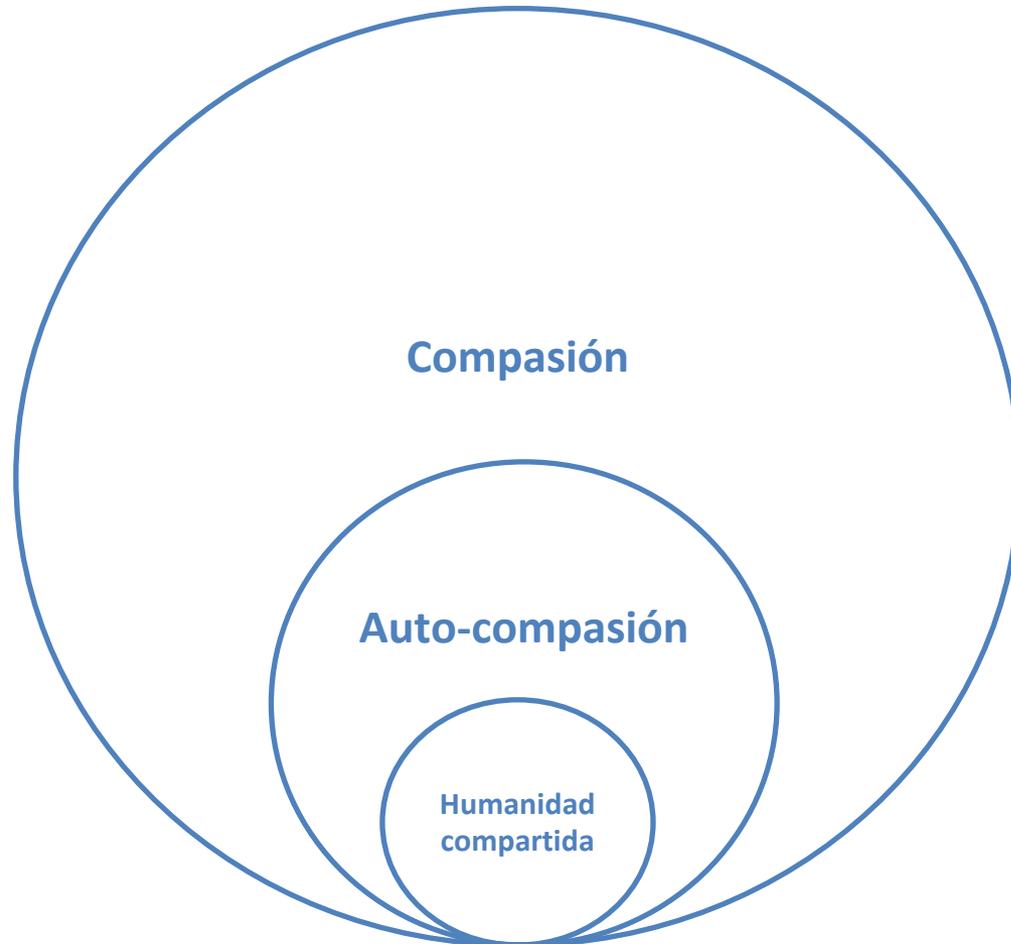
- “La verdadera compasión no consiste en desear ayudar a aquellos que son menos afortunados que nosotros, sino en darnos cuenta de nuestro parentesco con todos los seres”.

- Pema Chodron

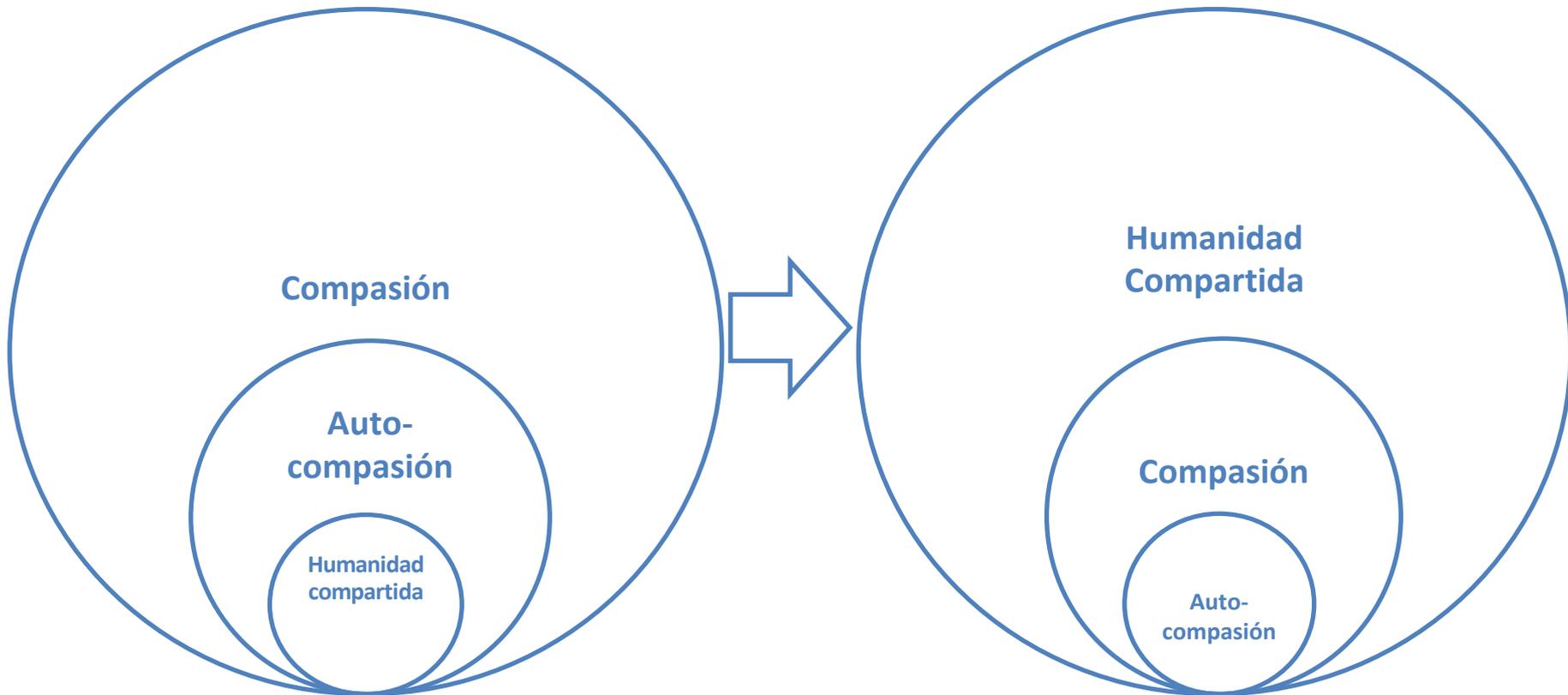
# Ampliando el círculo



# ¿Como se ha entendido la Humanidad Compartida?

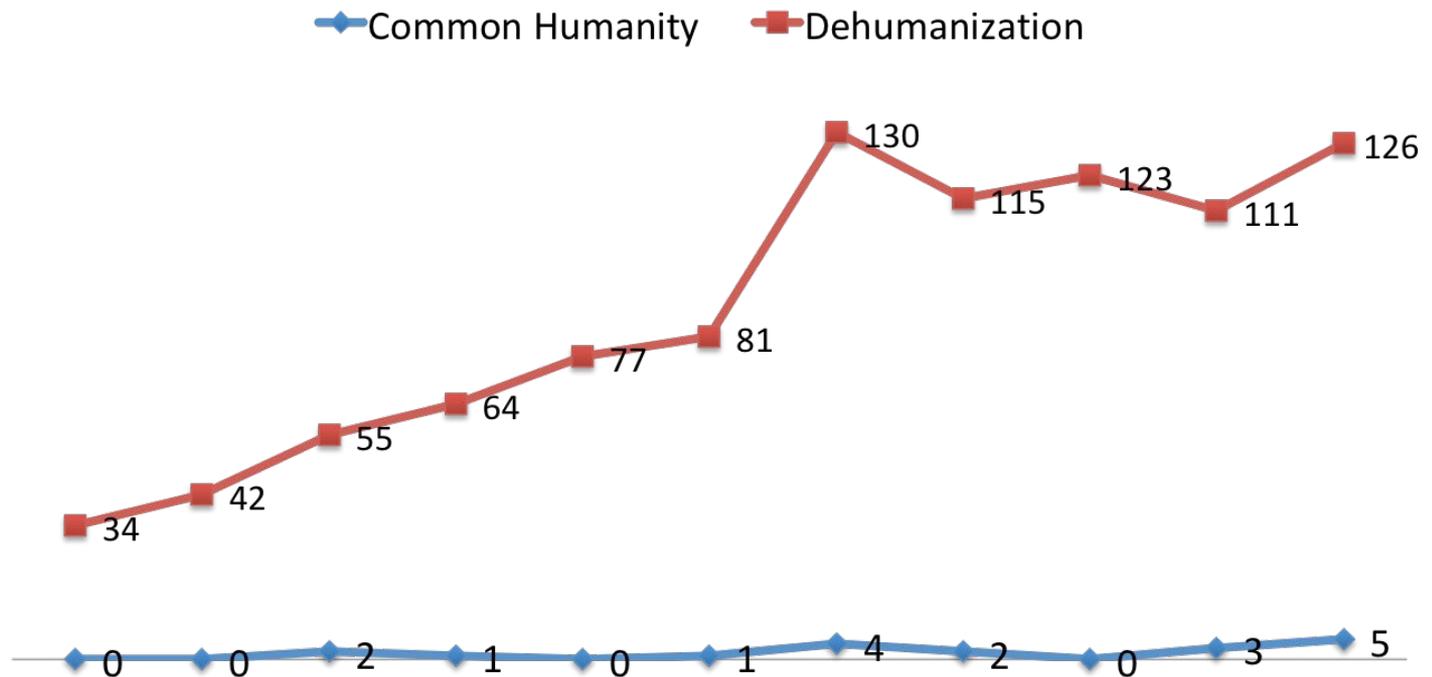


# Re-pensando la Humanidad Compartida



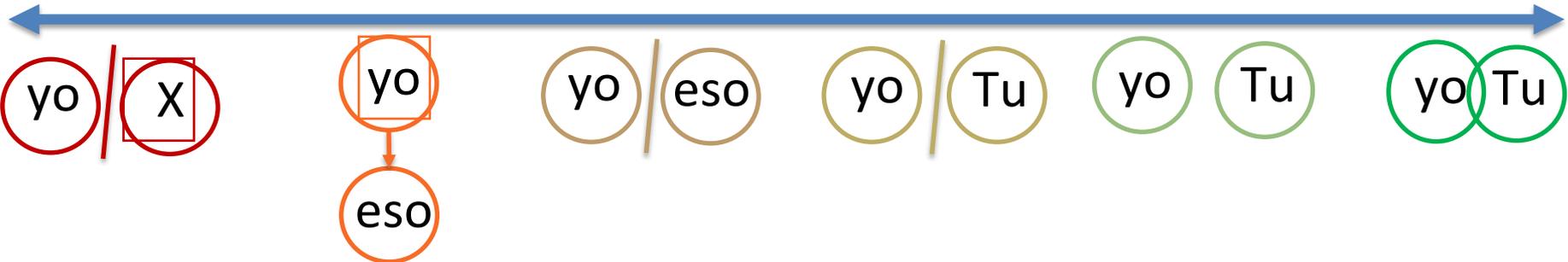
# Investigación

## Common Humanity v/s Dehumanization



• 2007  2017

# Desde la Deshumanización a la Humanidad Compartida



# **Investigación empírica sobre humanidad compartida**



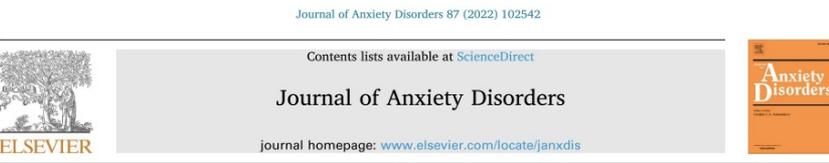
## Investigating How Viewing Common Humanity Scenarios Impacts Compassion: A Novel Approach

Debbie Ling <sup>1,\*</sup>, John Olver<sup>2</sup> and Melissa Petrakis<sup>3</sup>

(Noviembre, 2019)



En trabajadores sociales el nivel de **compasión** aumentó después de estar expuestos a escenarios de **Humanidad Compartida**.



Evaluating the efficacy of common humanity-enhanced exposure for socially anxious young adults

Elizabeth T. Slivjak, Eric J. Pedersen, Joanna J. Arch\*

University of Colorado Boulder, Department of Psychology and Neuroscience, Boulder, CO, USA



(Enero, 2022)



Una breve práctica de humanidad compartida en grupo **contribuye a mejorar el compromiso inicial y el afrontamiento en contextos temidos** entre estudiantes socialmente ansiosos.

### COMMENTARY



## Common Humanity as an Under-acknowledged Mechanism for Mental Health Peer Support

Yasuhiro Kotera<sup>1</sup>  · Joy Llewellyn-Beardsley<sup>1</sup>  · Ashleigh Charles<sup>1</sup>  · Mike Slade<sup>1,2</sup> 

Accepted: 1 September 2022

(Septiembre, 2022)



La Humanidad Compartida **puede estar a la base de los mecanismos de apoyo de pares, que contribuyen significativamente en salud mental**.

## Preguntas para las cuales aún falta una respuesta científica



1. ¿Practicar la Humanidad compartida reduce síntomas?
2. ¿La Humanidad Compartida incrementa el bienestar subjetivo?
3. ¿Contribuye a reducir el aislamiento?
4. ¿Reduce la agresión?
5. ¿Reduce el prejuicio social y la discriminación?

# Investigación Humanidad Compartida Enactiva y Relacional

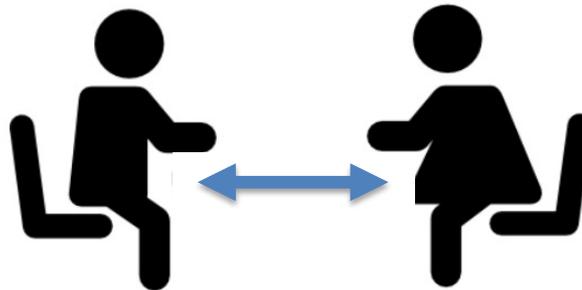
Diseño experimental aleatorizado mixto con grupo de control activo (mindfulness)

Práctica breve de HC

Conexión hacia una persona conocida, pero no cercana

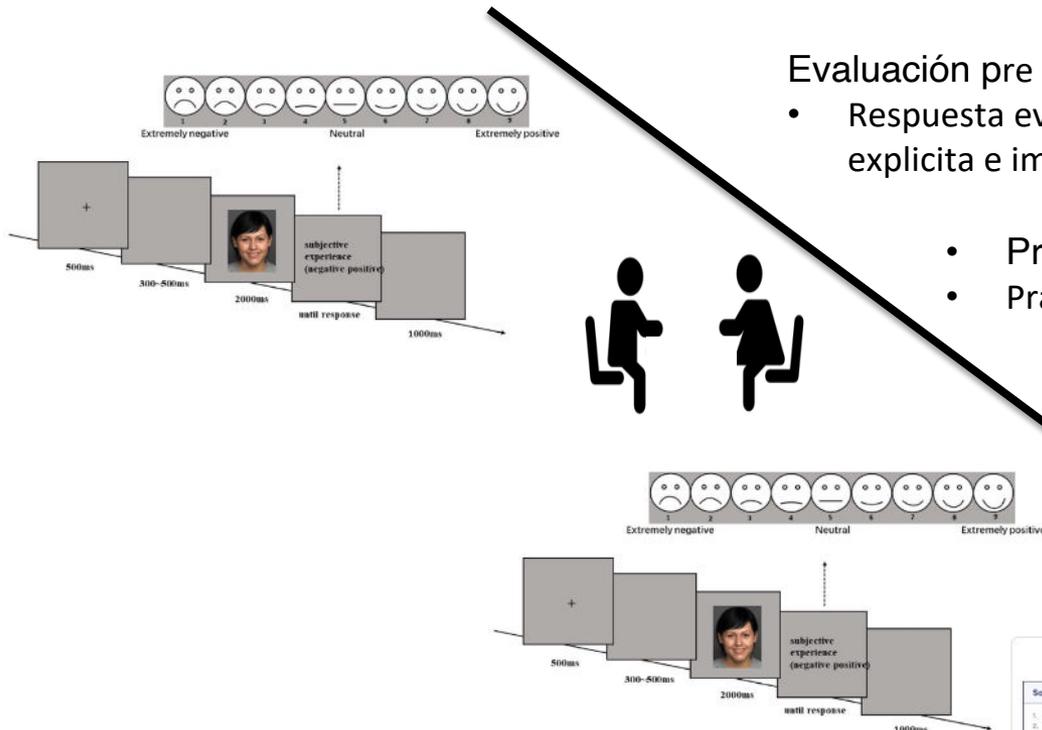
Respuestas evaluativas implícitas y explícitas

Entrevista fenomenológica



Estudiantes Universitarios

# Cuadro cronológico del estudio



## Evaluación pre intervención

- Respuesta evaluativa explícita e implícita

- Práctica de HC (Grupo Exp.)
- Práctica de mindfulness (Grupo Control)

## Evaluación post intervención

- Respuesta evaluativa explícita e implícita

- Escala de humanidad compartida

- Entrevista fenomenológica

**5-point scales**

Satisfaction	Likelihood	Level of concern
1. Very dissatisfied	1. Very unlikely	1. Very unconcerned
2. Dissatisfied	2. Unlikely	2. Unconcerned
3. Neither dissatisfied or satisfied	3. Neutral	3. Neutral
4. Satisfied	4. Likely	4. Concerned
5. Very satisfied	5. Very likely	5. Very concerned

Agreement	Frequency	Awareness
1. Strongly disagree	1. Never	1. Very unaware
2. Disagree	2. Rarely	2. Unaware
3. Neither agree or disagree	3. Sometimes	3. Neither aware or unaware
4. Agree	4. Often	4. Aware
5. Strongly agree	5. Always	5. Very aware

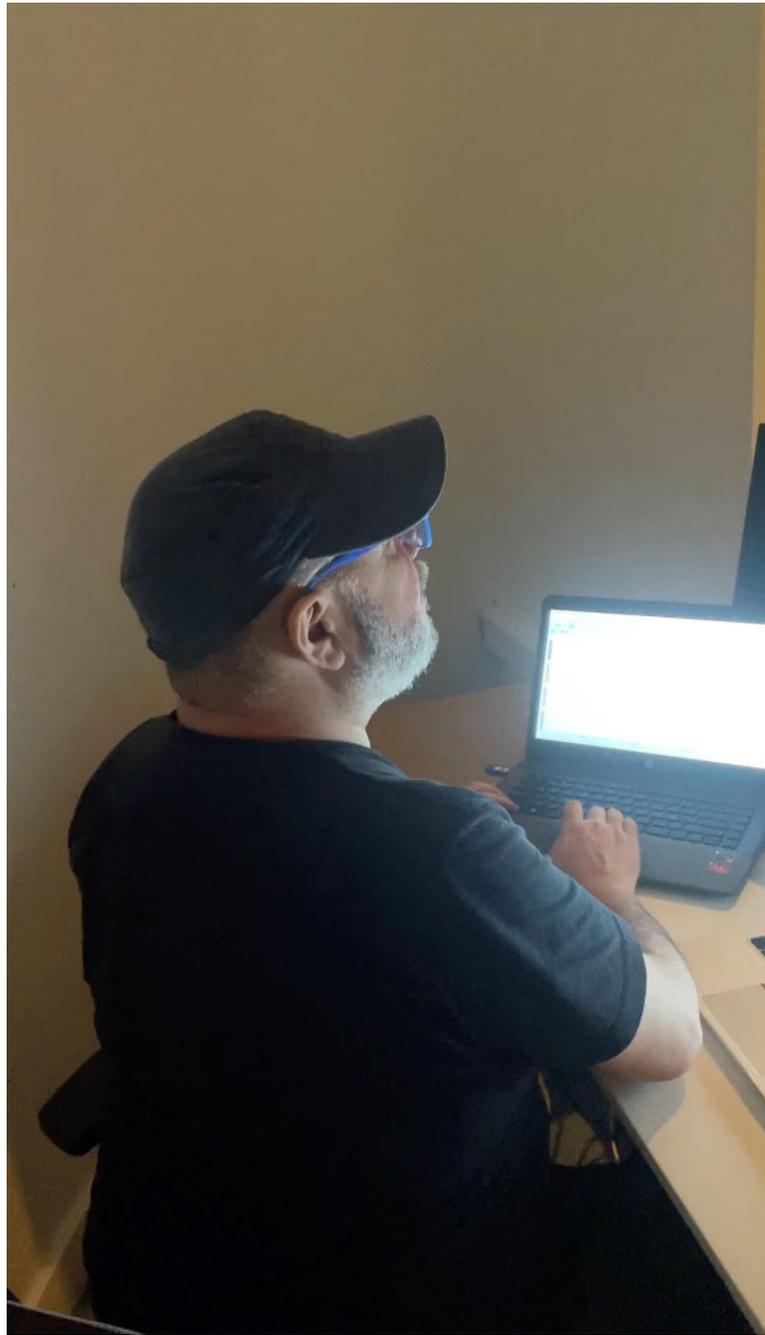
Familiarity	Quality	Importance
1. Very unfamiliar	1. Very poor	1. Very unimportant
2. Unfamiliar	2. Poor	2. Unimportant
3. Somewhat familiar	3. Acceptable	3. Neutral
4. Familiar	4. Good	4. Important
5. Very familiar	5. Very good	5. Very important





HC Lab.





# 5 Invitaciones para practicar la Humanidad Compartida

**1** Cuando lo necesites, realiza una pausa para reconocer tu propia humanidad.

**2** Cuando te encuentras con una persona, conocida o desconocida, tómate primero unos instantes para conectar, reconociéndole como un ser humano igual que tú.

**3** Sí estás pasando por un momento difícil, o estas teniendo una emoción intensa, puedes elegir cuidarte y tratarte con la misma comprensión y bondad con la cual tratarías a alguien a quien aprecias.

**4** Intencionalmente, puedes practicar realizar un gesto o un micro gesto de conexión, puede ser un saludo, una mirada, tu media sonrisa. Un gesto que conecte con la humanidad que compartes con quien te encuentres.

**5** Finalmente, aprecia la labor que los demás realizan, aunque sean actos pequeños. Podemos valorar el aporte que los demás hacen, y si nos animamos podemos decírselo.

# Manifiesto

## Humanidad Compartida

Que lo que nos une prevalezca por sobre lo que nos separa.  
Que lo que nos diferencia le brinde matices a nuestra humanidad compartida.

Que nos concibamos como un bosque nativo, donde cada árbol es único e irrepetible, y a la vez le brindamos sombra y nutrientes al árbol contiguo, y este a su vez nos nutre.

Que deje de levantar barreras ante el dolor, que tenga el coraje de sentirlo y abrazarlo, y que este sentir nos conecte.

Que podamos comprender con una visión cada vez más amplia, y que de esta visión brote una genuina compasión hacia todos los seres.

Que entienda al final del día lo que Violeta cantaba: “que el canto de ustedes sea mí mismo canto, y que el canto de todos sea mi propio canto.



Muchas gracias

[claudio.araya@uai.cl](mailto:claudio.araya@uai.cl)  
[@claudio.araya.veliz](https://www.instagram.com/claudio.araya.veliz)

*Roberto*