

Actividad: Construyendo Empatía y Confianza Mutua en el Aula

Ficha técnica

Nivel sugerido: 2.º ciclo básico a enseñanza media

Duración estimada: 90 minutos (adaptable)

Ámbitos de la PNCE 2024–2030: Bienestar emocional, cultura del buen trato, ciudadanía inclusiva

Marco normativo: Ley N.º 20.536, Ley N.º 21.430, Política Nacional de Convivencia Educativa 2024–2030

Objetivo de la Actividad

Fomentar la construcción de relaciones basadas en la empatía y la confianza mutua entre docentes y estudiantes, promoviendo un ambiente educativo seguro, inclusivo y emocionalmente saludable que favorezca el aprendizaje significativo.

Descripción y Fundamentación de la Actividad

Esta actividad se basa en evidencia neurocientífica y pedagógica que demuestra que las emociones influyen directamente en los procesos de aprendizaje. Cuando existe una relación empática y de confianza entre docentes y estudiantes, se estimulan neurotransmisores como la dopamina, que favorecen la motivación, la memoria y la participación activa.

En cambio, un ambiente tenso y amenazante puede generar estrés, bloqueando funciones cognitivas esenciales. La empatía permite a los docentes comprender las emociones y circunstancias particulares de sus estudiantes, mientras que la confianza mutua crea las condiciones para que estos asuman riesgos intelectuales, se expresen libremente y desarrollen autonomía.

Promover estas relaciones es clave para reducir la ansiedad académica, fortalecer el compromiso escolar, favorecer la inclusión, desarrollar habilidades sociales y emocionales, y consolidar comunidades educativas colaborativas.

Instrucciones para el Profesor

1. Introducción reflexiva:

- Explica a los estudiantes el objetivo de la actividad.
- Abre con preguntas como:
 - ¿Qué significa para ti la empatía?
 - ¿Te sientes escuchado/a en el aula?
 - ¿Confías en tus profesores o en tus compañeros?

2. Exploración guiada:

- Presenta los tres componentes de la empatía:
 - Cognitivo: entender pensamientos y emociones.
 - Emocional: compartir sentimientos.
 - Comportamental: actuar de forma apropiada frente a las emociones ajenas.
- Explica el concepto de **confianza mutua**: la creencia compartida en la integridad, benevolencia y competencia del otro.

3. Ejercicios de análisis:

- Reproduce fragmentos del video o presenta ejemplos como:
 - Un profesor que adapta sus métodos a un estudiante con dificultades.
 - Un alumno que se siente libre de expresar sus ideas sin temor a ser juzgado.
- Fomenta la conversación sobre cómo esas prácticas impactan en el aula.

4. Actividad práctica:

- Haz que los estudiantes respondan por escrito:
 - ¿Cómo puedo demostrar empatía hacia mis compañeros?
 - ¿Qué acciones fortalecen la confianza entre docente y estudiante?
 - ¿Qué beneficios traen estas actitudes a nuestra clase?

Actividades Complementarias

- **Mural colaborativo:**
Cada estudiante escribe o dibuja una acción que represente empatía o confianza. Se construye un mural con estas contribuciones.
- **Diálogo activo:**
Rondas de conversación en grupos pequeños donde comparten experiencias positivas de confianza con docentes o compañeros.
- **Análisis de medios:**
Lectura o visualización de libros, cortometrajes o escenas que representen empatía y confianza. Luego se reflexiona en grupo.
- **Juego de roles:**
Simulación de situaciones en que se ejercita la escucha activa, el apoyo emocional o la resolución empática de conflictos.

Reflexión Final

Invita a los y las estudiantes a responder:

- ¿Qué he aprendido sobre mis emociones y relaciones?
- ¿Cómo puedo hacer del aula un lugar más seguro para todos/as?
- ¿Qué ganamos al cultivar la confianza y la empatía?

Cierre docente:

Recalca que estas competencias no solo mejoran el ambiente escolar, sino que son fundamentales para la vida en sociedad: favorecen el respeto, la comunicación, la responsabilidad, la inclusión y el desarrollo de ciudadanía consciente.

Recalca lo siguiente: educar la empatía y la confianza es formar para la vida. Esta actividad no solo mejora el clima escolar, sino que construye ciudadanía emocional,



Universidad
Andrés Bello

Dirección de
Educación Continua y
Proyectos Educativos
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

promueve la autorregulación, disminuye la ansiedad académica y potencia los aprendizajes. Desde la neurociencia, sabemos que solo aprendemos bien cuando nos sentimos seguros/as. Desde la pedagogía, sabemos que solo enseñamos bien cuando nos vinculamos desde el respeto, la escucha y el reconocimiento del otro.