

Empatía en el acompañamiento a los estudiantes que participan en una actividad competitiva



En diversas actividades competitivas, y más aún en contextos de campeonatos, se pueden observar diferentes reacciones entre los participantes y sus acompañantes. Una de las situaciones que se puede observar es que el docente adopta una actitud distante frente a los resultados negativos del equipo que acompaña, lo cual evidencia una **desconexión emocional con los sentimientos de sus estudiantes**. A partir de este escenario, exploremos momentos donde pudimos haber actuado desde una “mera obligación” o con **poca tolerancia a la frustración**, lo que también nos afecta. Por ello, es necesario reflexionar sobre nuestras propias emociones y actitudes, y analizar **el impacto que dejan nuestras palabras** en el bienestar emocional de nuestros estudiantes.

Analícemos el siguiente ejemplo:

Tan cerca y tan lejos

Después de un reñido encuentro, el equipo de fútbol del profesor Gómez perdió el partido final que los hubiera podido clasificar a la etapa regional de los Juegos Escolares Deportivos y Paradeportivos (JEDPA). Durante el viaje de regreso a casa, Carlos, uno de los jugadores, expresó su frustración y culpa por haber fallado un gol decisivo. El profesor no mostró interés por los sentimientos de Carlos y respondió con frases como: “son cosas del deporte” y “no le des tanta importancia” y dio por terminada la conversación.



Reflexionemos:

- ¿Cómo crees que se sintió Carlos ante la reacción del profesor Gómez?
- Si tú hubieras sido el docente, ¿cómo habrías acompañado a Carlos en ese momento?
- ¿Qué consecuencias emocionales puede generar en los estudiantes un acompañamiento poco empático después de una situación frustrante?
- ¿Qué aprendizajes puedes extraer de este caso para fortalecer tu rol docente en contexto de competencia escolar?
- ¿Qué estrategias concretas podrías aplicar para fortalecer la empatía en contextos de competencias escolares?

¿Qué es la empatía?

La empatía es la **capacidad de reconocer y comprender las necesidades y perspectivas de otras personas**, incluso cuando difieren de las propias (empatía cognitiva). También implica comprender sus emociones sin juzgarlas y sentirlas como propias, lo que genera el deseo de ayudar (disposición empática).

Si no desarrollamos una conducta empática con nuestros estudiantes, podemos enfrentarnos a los siguientes escenarios:

- Los estudiantes pueden sentirse incomprendidos o poco valorados, lo que disminuye su motivación para aprender y participar activamente.
- La falta de empatía puede generar un clima hostil o frío, donde prevalezcan los conflictos, la incomunicación o el miedo al error.
- Sin conducta empática, las relaciones interpersonales se dificultan al no poder establecer una relación de confianza, fundamental para un acompañamiento significativo y efectivo.

Por todo ello, consideramos que un modelo empático del docente es clave para que los estudiantes aprendan a ponerse en el lugar del otro, resolver conflictos y relacionarse sanamente.

Una **conducta empática** permite que los estudiantes fortalezcan sus relaciones con los demás, los impulsa a resolver conflictos interpersonales, a brindar ayuda social y a desarrollar respeto por los derechos de los demás, entre otros aspectos como:

- **Mayor seguridad emocional:** El estudiante se siente comprendido y aceptado, lo cual reduce el miedo al error y favorece la expresión de emociones.
- **Incremento de la autoestima y confianza:** Sentirse valorado más allá de los resultados fortalece su autoconcepto y motivación para seguir participando.
- **Mejor manejo de la frustración:** La empatía docente ayuda al estudiante a canalizar emociones negativas como el enojo o la tristeza, y facilita el desarrollo de resiliencia.
- **Fomento del vínculo entre docente y el estudiante:** Se fortalece la relación de confianza y de respeto mutuo, lo cual impacta positivamente en el clima de aula o grupo.
- **Desarrollo de habilidades socioemocionales:** Al observar y experimentar conductas empáticas, los estudiantes aprenden a ponerse en el lugar del otro, a escuchar activamente y a respetar diferentes puntos de vista.
- **Mayor disposición para aprender y participar:** Cuando se sienten emocionalmente acompañados, los estudiantes están más abiertos a asumir retos, perseverar y comprometerse con sus objetivos.
- **Mejor convivencia escolar:** La empatía modelada por el docente influye en que los estudiantes desarrollen relaciones más sanas y solidarias con sus compañeros.

Recomendaciones para fortalecer la empatía

- Es importante **acompañar al estudiante desde la empatía**, reconocer sus emociones, brindarle un espacio seguro para expresarlas y recordarle que su valor no depende de un resultado. Para ello, es importante preguntarse: ¿Cómo se siente el estudiante ante su participación.
- **Escuchar activamente** implica estar presente con empatía, sin juzgar y mostrar un interés genuino. Pregúntate: ¿Estoy escuchando activamente sus inquietudes y necesidades? Toma en cuenta:



- > **Haz pausas para comprender y ajustar tu apoyo** según lo que el otro expresa. Algunos elementos claves para incorporar en tu diálogo es comunicar lo que quieres comprender, a través de frases, como: “Cuéntame más sobre...”, “Entonces, lo que estás diciendo es ...”, “¿Qué te gustaría hacer con respecto a ...” “¿Qué puedo hacer para ayudar?”.
- > **Realiza preguntas específicas y abiertas** como: ¿Quieres contarme cómo viviste el momento?, ¿Cómo te sentiste durante la competencia?, ¿Qué emoción experimentaste al competir?, ¿Qué aprendiste hoy?, ¿Cómo enfrentaste los retos?, ¿Cómo apoyarás en la próxima oportunidad? **Recuerda que transmitimos mensajes de distintas formas. No solo nos comunicamos con palabras, sino también con la mirada, los gestos, el tono de voz, el silencio atento y la postura corporal.** Una sonrisa, una frase de aliento, un gesto de comprensión o simplemente estar presentes pueden brindar una contención emocional significativa. Ser conscientes de ello nos permite cuidar la forma en que acompañamos a nuestros estudiantes en momentos de logro o dificultad.
- **Enfócate en reconocer su esfuerzo** más que solo los resultados. Si tu estudiante participa en una actividad competitiva, es importante preguntarte: ¿Cómo puedo motivarlo sin afectar su propio bienestar socioemocional? Considera lo siguiente:
 - > **Escucha cómo se siente, valida sus emociones y acompáñalo a su ritmo**, ofreciéndole apoyo y confianza. Para ello, puedes preguntarle: “¿Cómo te sientes ahora?”, “¿Qué fue lo más difícil para ti?”, “¿Qué parte te gustó más de toda la competencia?”.
 - > Según su respuesta, **emplea algunas frases de validación** como: “Entiendo que te sientas así, es válido lo que estás sintiendo”, “Te has esforzado mucho, y eso es muy valioso”, “Todos jugaron un gran partido, deberían sentirse orgullosos”, “Superaste tu marca personal, más allá del resultado”. Evita frases que minimicen sus emociones como: **“No llores”, “No es para tanto”, o “Tienes que ser fuerte”**. En lugar de ayudar, estas expresiones pueden invalidar lo que el estudiante siente y dificultar el vínculo de confianza.

Referencias bibliográficas:

- Ministerio de Educación (2021). *Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la Tutoría y Orientación Educativa*.
<https://w3.perueduca.pe/documents/10179/e9edd1ac-e713-43dc-bf53-fa5ac6653650>
- Palacio Chavarriaga, C. & Gutiérrez Avendaño, J. (2023). La empatía de los maestros como habilidad protectora frente al estrés escolar. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía*, 16(1), 189-211.
<https://doi.org/10.15332/25005421.7754>

Empatía en el acompañamiento a los estudiantes que participan en una actividad competitiva

Editado por:

Ministerio de Educación

Calle del Comercio N° 193, San Borja

Lima 41, Perú

Teléfono: 615-5800

www.minedu.gob.pe

© Ministerio de Educación del Perú

Se autoriza citar o reproducir la totalidad o parte del presente documento, siempre que se cite la fuente y no se utilice con fines lucrativos.

Depósito Legal N° 2025-09999

Primera edición digital: setiembre 2025

Lima - Perú

Recurso digital disponible en: <https://educacionteescucha.minedu.gob.pe/>