

L U M B R E



Empatía e inclusión: de mirar sin ver a sostener a quien se queda fuera

Grado: 4

Materia: Formación Socioemocional

03/10/2026

Antes de empezar

Empatía cognitiva, afectiva y compasiva; sesgos invisibles y primera impresión; difusión de la responsabilidad y la ruta espectador-a-acción (dirigir, distraer, documentar, dar); la inclusión como verbo.

QUÉ APRENDERÁS

- Distinguir las tres capas de la empatía, reconocer el sesgo de similitud, pasar de espectador a quien actúa con técnicas seguras y sostener la inclusión con microdecisiones concretas.

La empatía no es un sentimiento: es una habilidad con partes



Ilustración educativa (autoría propia · Lumbre)

La inclusión no es un cartel en la pared

Se dice "sé empático" como si fuera un interruptor. No lo es. La empatía tiene componentes entrenables, y la inclusión empieza antes de la gran decisión moral: empieza en cómo repartes el aire en una conversación de grupo.

Las tres capas de la empatía

Capa	Qué es	Ejemplo
cognitiva	entender qué piensa el otro (tomar su perspectiva)	"si fuera nuevo y no conociera a nadie, me daría miedo sentarme"
afectiva	sentir lo que el otro siente	esa punzada al ver a alguien humillado
compasiva	actuar para aliviar lo que viste	sentarte con esa persona, no solo entenderla

Mucha gente tiene la primera y la segunda y se queda ahí. La que transforma un aula es la tercera: la compasión que se vuelve acción. La empatía sin acción se llama lástima.

El sesgo invisible que decide quién importa

Sin querer, tratamos mejor a quien se parece a nosotros (sesgo de similitud) y juzgamos más duro al diferente. La inclusión no consiste en "no tener prejuicios" —eso es imposible—, sino en no dejar que el primer automatismo decida: darle a la persona la oportunidad de contradecir tu primera impresión.

Del espectador a quien actúa (bystander a upstander)

Ante una agresión, la mayoría no actúa por la "difusión de la responsabilidad": cuanto más gente mira, más cree cada uno que "otro hará algo". Romper eso es la habilidad más poderosa para la convivencia. Hay formas seguras de actuar que no son pelear.

1. Dirige: señala a una persona concreta, no al aire ("María, ¿ayudas?", no "¿alguien?").
2. Distrae: corta la situación sin confrontar ("oye, guarda lugar.."), que desactiva.
3. Documenta y reporta: graba o llama a un adulto si hay riesgo; el secreto no protege al agredido, lo expone.
4. Date: después, acércate a la persona agredida; reparar también es actuar.

Actuar sin ser el centro

Ejemplo resuelto: en el salón graban a un chico y todos ríen y graban. Diego siente la punzada (afectiva) pero teme quedar mal. Usa la distracción en vez del confronto: se acerca y le dice al agredido "profesor me manda por ti" y se lo lleva. Al día siguiente se sienta con él (date). No fue un héroe ruidoso: fue un upstander funcional.

Incluir es un verbo, no una fiesta

La inclusión no es una semana temática ni un cartel de "todos somos diferentes". Es una serie de microdecisiones: a quién invitas al equipo, a quién le das la última palabra, de quién te ríes, qué haces cuando alguien queda fuera. La convivencia sana se construye con esos gestos pequeños repetidos, no con discursos grandes.

1. La "difusión de la responsabilidad" explica por qué, cuando hay mucha gente viendo una agresión, cada persona...

- ☐ actúa más rápido
- ☐ siente menos urgencia porque cree que otro hará algo
- ☐ grita para alertar
- ☐ graba la escena

2. La empatía cognitiva (entender al otro) basta por sí sola para construir inclusión.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

3. Nombra una microdecisión de inclusión (de las del último párrafo) que podrías empezar esta semana, aunque nadie te la pida.

Piensa en a quién invitas o de quién te ríes

4. Entender la perspectiva es empatía _____ ; actuar para aliviar es empatía _____ .

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE
EN LUMBRE

5. ¿Puedes sostener a quien queda fuera?



Para mirarlo de otra manera

La distracción, la opción segura

No hace falta enfrentar al agresor para actuar (y a veces eso es peligroso). Cambiar el tema, "tomar" a la persona con un pretexto o pedir ayuda a un adulto es interrumpir sin escalar. La valentía incluye la estrategia: el mejor acto es el que realmente ocurre.

6. ¿Cuál de las cuatro formas (dirigir, distraer, documentar, dar) usarías tú y por qué?

La que te resulte realista en tu entorno.

Referencia curricular

Grado:	4
Materia:	Formación Socioemocional

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/fse4-cap-inclusion>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat