

## **Fortalecer las relaciones – Fomentar las competencias sociales**

Competencias socioemocionales y competencias globales

Al trabajar esta unidad, podrás:

- comprender el papel que desempeñan las relaciones en los procesos educativos.
- identificar y promover conscientemente competencias sociales clave.
- reflexionar sobre tu propia postura pedagógica.
- trasladar primeros impulsos para fortalecer las relaciones a la práctica cotidiana.

### **Resumen**

Las relaciones sociales no son un mero «acompañamiento» del trabajo educativo: son su base. Esta unidad transmite los fundamentos científicos de las competencias sociales y ofrece impulsos prácticos para fomentar relaciones sólidas en escuelas, centros juveniles y otros contextos educativos. Se hace referencia, entre otros aspectos, a la empatía, el reconocimiento y la autorregulación como competencias clave para afrontar la diversidad, los conflictos y la convivencia.

### **Calentamiento**

*Neurocientíficos como Gerald Hüther señalan que el aprendizaje humano depende ante todo de las relaciones, no de los contenidos.*

Por tanto, la pregunta no es: *¿Qué transmito?* sino: *¿Qué experiencia relacional hago posible?*

- *¿Cuándo un niño, niña o adolescente me ha mostrado confianza recientemente?*
- *¿Qué hice para facilitar cercanía, seguridad u apertura?*

### **Aprender 1:**

Fortalecer las relaciones significa mostrar a niños, niñas y adolescentes:

## «Te veo. Te tomo en serio. No estás solo/a.»

Aspectos clave:

- **Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar de los demás
- **Reconocimiento:** no ligado al rendimiento
- **Fiabilidad:** mediante normas claras y coherencia
- **Cercanía:** escucha genuina y atención sincera
- **Seguridad emocional:** base de los procesos de aprendizaje

Las relaciones necesitan tiempo, repetición y apertura. Pequeños gestos pueden tener un gran efecto, por ejemplo una conversación tranquila, contacto visual, un tentempié preparado con cuidado o una invitación a participar.

Más información aquí:

### ¿Qué significa «fortalecer las relaciones»?

¿Listo/a?

1. Observa conscientemente un día o reflexiona a posteriori:
  - ¿Cuándo entraste en contacto real con niños/as o jóvenes?
  - ¿Qué reacciones percibiste?
2. Anota tres situaciones en las que fortaleciste activamente una relación y una en la que no lo lograste.

Intercambia con tu Buddy : ¿qué puedes aprender de ello?

**Aprender 2:**

**Las competencias sociales no son innatas: se desarrollan a través de experiencias relacionales, modelos y un acompañamiento pedagógico consciente.**

Ejemplos de competencias sociales importantes:

- Nombrar las emociones
- Resolver conflictos de forma no violenta

- Expresar necesidades
- Asumir responsabilidades
- Mostrar consideración
- Aprender a tolerar la frustración

Los niños y las niñas que se sienten seguros muestran mayor disposición a cooperar y están más abiertos a nuevos contenidos de aprendizaje. La experiencia de ser escuchados y vistos es especialmente importante, también –y sobre todo– cuando el comportamiento «molesta».

Las competencias sociales se desarrollan en la relación, no en la enseñanza frontal.

Más información aquí: **Competencias sociales: más que buenos modales**

### ¿Listo/a?

1. Piensa en una situación concreta de tu práctica educativa:
  - ¿Qué competencia social era especialmente necesaria?
  - ¿Cómo resolviste la situación?
2. Reflexiona en el intercambio:
  - ¿Qué (nueva) estructura pedagógica podría ayudar a reforzar esta competencia de forma más específica?

### Ejemplos:

- ¿Conflictos en juegos de grupo? → Introducción de una «pelota de la palabra» para regular los turnos de intervención.
- ¿Los niños se gritan? → Visualización de la regla del «mensaje en primera persona».

### Transferencia 1:

#### «Impacto en lugar de exigencia»

Elabora la siguiente lista para ti:

- 3 momentos de la última semana en los que estuviste realmente «presente».
- 2 actitudes que te ayudaron.
- 1 aspecto que deseas cambiar conscientemente (p. ej., reacción ante interrupciones, permitir cercanía, solicitar retroalimentación).

Opcional : pide feedback a un/a colega :

«¿En qué momentos me percibiste como visiblemente apoyando a ti o a otras personas?»

## Transferencia 2: aplicación con niños, niñas y adolescentes

Ideas prácticas concretas:

- **Diario emocional:** los niños anotan cada día una emoción y por qué está presente.
- **Muro de reconocimiento:** cualquiera puede escribir observaciones positivas sobre otras personas.
- **Círculo comunitario (1 vez por semana):** intercambio sobre retos, soluciones e ideas.
- **Medidor relacional:** los niños valoran: «¿Qué tan conectado/a me sentí hoy?»
- **Sistema de Buddy:** los mayores apoyan a los más pequeños en transiciones difíciles.

Importante: no «fomentar» en el sentido de evaluar, sino **crear espacios** donde el aprendizaje social sea posible.

### Reflexión:

Imagina que en tu institución rige el lema:

«Aquí se trata de las personas, no solo de los contenidos.»

¿Cómo tendrían que ser tu día a día, tu equipo y tu actitud para que esta frase sea cierta?

Escribe en dos frases:

- lo que ya haces
- lo que deseas reforzar en el futuro

### Fuentes y enlaces complementarios

- Gerald Hüther: <https://www.gerald-huether.de>
- Margret Rasfeld: <https://schule-im-aufbruch.de>
- CASEL-Framework (USA): <https://casel.org>
- «Toolbox competencias sociales» (Barmer/DGUV): <https://www.dguv-lug.de>