



Taller Habilidades Sociales

Jóvenes en tránsito a la adultez

2025

desde de 18 a 27 años .



Un espacio integrativo, vivencial y personalizado para tu desarrollo social

Este taller es una experiencia formativa y experiencial, centrada en el desarrollo de habilidades sociales clave para la vida y fortalecer el desarrollo social. A través de un enfoque integrativo y flexible, el proceso se adapta al ritmo, historia y necesidades particulares de cada participante, respetando su momento vital y estilo personal.

En este taller, nos enfocaremos ejercitar y mejorar las distintas habilidades de interacción social, en distintos entornos y facilitar el desenvolvernos con naturalidad en conversaciones.

A través de herramientas prácticas, conocimientos y ejercicios vivenciales se busca fortalecer la comunicación efectiva y construir relaciones interpersonales más satisfactorias, tanto en el ámbito personal, académico y en una proyección y profesional.

Cada sesión es una instancia para explorar, reflexionar y practicar habilidades concretas.

¡Una oportunidad para crecer, conectar y descubrir nuevas formas de estar contigo y con los demás!

Público objetivo:

Jóvenes entre 18 y 29 años, en tránsito hacia la adultez (estudiantes, trabajadores, personas en búsqueda de proyecto de vida y desarrollo personal y social).

Objetivo del Taller

Fortalecer la seguridad social, el conocimiento personal y las habilidades básicas de comunicación interpersonal, en un entorno seguro, colaborativo y de aprendizaje vivencial.



Metodología

El taller se desarrolla bajo un enfoque metodológico activo, vivencial e integrador, que promueve el aprendizaje significativo a partir de la experiencia directa, el trabajo colaborativo y la reflexión personal.

Se combinan diversas estrategias como dinámicas grupales, juegos psicoeducativos, ejercicios de introspección, role-playing, análisis de casos reales y espacios de conversación, en línea con metodologías participativas centradas en el desarrollo de habilidades concretas.

Las sesiones no se limitan a la transmisión teórica de contenidos, sino que se construyen desde la interacción grupal, el intercambio respetuoso de experiencias y la práctica en contextos simulados y reales.

Cada encuentro es una invitación a observar, explorar, experimentar, ajustar y aplicar herramientas relacionales útiles para la vida cotidiana.

El ritmo del taller se adapta al proceso individual y colectivo, respetando las particularidades de cada participante y fomentando un entorno seguro, empático y de confianza para el aprendizaje social.

Módulo 1 (5 sesiones); Fundamentos del Vínculo y la Comunicación



Objetivo: Mejorar mi comunicación, expresión verbal , capacidad de interactuar y relacionarme.

Temas :

- **Comunicación efectiva y lenguaje no verbal**
- **Asertividad y expresión de opiniones**
- **Iniciando y sosteniendo conversaciones significativas**
- **Autoestima social**

Este programa se ajusta a las tareas psicosociales clave de la adultez emergente: búsqueda de identidad estable, autonomía, establecimiento de relaciones profundas, toma de decisiones personales y laborales.

Incluye ejes de autoexploración, vínculo, gestión emocional, adaptación social y proyección, respondiendo a los desafíos vitales de esta etapa.

Módulo 2 (5 sesiones): Habilidades para la Vida Social y Profesional



Objetivo: Aplicar habilidades sociales en contextos complejos, como trabajo, estudio y redes sociales.

Temas :

- **Roles sociales y autenticidad**
- **Resolución de conflictos y negociación**
- **Liderazgo y colaboración**
- **Manejo de ansiedad social y exposición**
- **Comunicación en entornos laborales y digitales**

El taller tiene un enfoque práctico y experiencial, promoviendo el aprendizaje de actividades, dialogo, juegos entretenidos que ayudan a mejorar el dialogo , el compartir y la participación n un ambiente colaborativo.

Módulo 3: Proyecto Personal y Relaciones Significativas



Nivel avanzado. Para quienes deseen consolidar aprendizajes y construir un plan personal.

- **Objetivo: Potenciar relaciones profundas, habilidades de autocuidado y proyección a futuro.**
- **Temas :**
 - a. **Relaciones sanas: amistad, pareja, familia**
 - b. **Límites, consentimiento y cuidado mutuo**
 - c. **Proyecto de vida y redes de apoyo**
 - d. **Emociones complejas: vergüenza, culpa, frustración**
 - e. **Cierre: presentación de proyecto de crecimiento personal**

Participar en este taller te permitirá desarrollar herramientas concretas para mejorar tu forma de relacionarte, fortalecer tu seguridad personal y aumentar tu bienestar en distintos ámbitos de la vida. Algunos de los principales beneficios son:

Beneficios de participar en este taller

- Mayor confianza para expresarte y vincularte con los demás, tanto en contextos sociales como académicos o laborales.
- Mejora en tus habilidades comunicativas, incluyendo el manejo del lenguaje no verbal, la escucha activa y la expresión clara de ideas y emociones.
- Aprendizaje de técnicas para afrontar conflictos, establecer límites y comunicarte de forma asertiva, respetando tus necesidades y las de los demás.
- Reducción de la ansiedad social y del temor al juicio externo, mediante prácticas en un entorno seguro y contenedor.
- Desarrollo del autoconocimiento y la empatía, favoreciendo relaciones más sanas, genuinas y satisfactorias.
- Integración en un grupo que acompaña tu proceso, compartiendo experiencias, desafíos y aprendizajes en un espacio respetuoso y colaborativo.
- Adquisición de recursos que puedes aplicar de inmediato en tu vida cotidiana, desde cómo iniciar una conversación hasta cómo manejar desacuerdos o pedir ayuda.



Este taller es una oportunidad para transformar tus relaciones, fortalecer tu identidad y abrir nuevas posibilidades personales y sociales, en un entorno profesional, cercano y hecho a tu medida.