CENTRO DE SALUD MENTAL
Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

RUMBOS
TALLERES DE HABILIDADES SOCIALES

Taller Habilidades Sociales

Jóvenes en tránsito a la adultez

Presencial

Desde de 18 a 29 años .



Dirigido a

Jóvenes de entre 18 y 29 años que se encuentren en una etapa de transición o consolidación de la vida adulta, con los desafíos propiso de esta etapa en relación adquirir mayor autonomía e independencia y deseen fortalecer sus habilidades sociales, comunicativas y desenvolverse con mayor seguridad.

Objetivo general

Favorecer el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas que permitan a los jóvenes desenvolverse con mayor seguridad, y confianza en distintos contextos personales,.

Objetivos específicos

- Incorporar herramientas prácticas que favorezcan una mejor adaptación social.
- Fortalecer habilidades en las interacciones con otras personas.
- Promover la creación y mantención de vínculos más satisfactorios en distintos contextos.
- Desarrollar estrategias para afrontar situaciones sociales, integrarse adaptarse .
- Participar en una experiencia de aprendizaje social, práctica y grupal.

¿Qué abordaremos?

A través de actividades guiadas y experiencias prácticas, se entrenarán habilidades para:

- Comunicación verbal y no verbal: expresión clara de ideas, escucha activa y comprensión de señales y códigos sociales.
- Inicio, mantención y cierre adecuado de conversaciones.
- Estrategias para conocer personas, hacer amistades e integrarse a nuevos grupos.
- Toma de decisiones en situaciones sociales: qué decir, cómo actuar y cómo establecer límites saludables.
- Resolución de conflictos: asertividad, negociación y manejo respetuoso de los desacuerdos.
- Fortalecer capacidad de construir relaciones saludables en los ámbitos personal, social, académico y laboral.

Metodología

El taller utiliza un enfoque práctico, participativo y experiencial, que se adapta progresivamente a las características y necesidades del grupo.

Se trabaja mediante conversaciones guiadas, intercambio de experiencias, actividades grupales, dinámicas participativas, simulaciones de situaciones reales, ejercicios de roles y salidas grupales cuando corresponda.

La metodología favorece el aprendizaje desde la experiencia, permitiendo que cada participante pueda observar, practicar , aprender de la experiencia y fortalecer sus habilidades sociales en un ambiente cuidado.

Cada sesión incluye

- Ejercicios de autoconocimiento y desarrollo personal.
- Actividades para fortalecer la comunicación y la expresión emocional.
- Dinámicas destinadas a fomentar la interacción.
- Análisis de casos, experiencias y situaciones cotidianas relacionadas con la universidad, el trabajo, la familia, las amistades y los entornos personales.

- Simulación y práctica de situaciones sociales.
- Espacios de reflexión y aprendizaje colaborativo.

Beneficios del taller

- Mayor seguridad y confianza al comunicarse.
- Mejor comprensión e interpretación del lenguaje no verbal.
- Mayor facilidad para iniciar, mantener y finalizar conversaciones.
- Desarrollo de estrategias para expresar opiniones, necesidades y límites.
- Incorporación de herramientas para resolver conflictos de manera asertiva.
- Mayor facilidad para integrarse y participar en distintos entornos.
- Fortalecimiento de la autonomía y la toma de decisiones sociales.
- Experiencias de aprendizaje junto a jóvenes que enfrentan desafíos similares.
- Participación en un entorno respetuoso y de confianza.

Cada participante puede practicar, equivocarse, aprender y avanzar a su propio ritmo.



¿Por qué elegir este programa?

Porque ha sido especialmente diseñado para acompañar a jóvenes durante una etapa relevante de construcción de autonomía, independencia y proyectos personales.

El programa integra estrategias de entrenamiento en habilidades sociales desde el modelo cognitivo conductual y la educación emocional.

Propone un aprendizaje vivencial y práctico: las habilidades no solo se conversan, sino que se ejercitan en situaciones concretas, dentro de un ambiente libre de juicios.

El entrenamiento se adapta a las necesidades del grupo y de cada participante, considerando sus fortalezas, objetivos y desafíos relacionales.

Requisitos de participación

Para favorecer el bienestar y el aprendizaje de todos los integrantes, es importante que el participante:

- Pueda comprender y seguir instrucciones grupales.
- Cuente con un nivel de adaptación social que le permita participar en las actividades.
- Pueda desenvolverse en el taller sin requerir asistencia individual permanente.
- Tenga posibilidades de beneficiarse de la interacción y del aprendizaje junto a sus pares.
- Mantenga una disposición respetuosa hacia los demás integrantes del grupo.

Este taller no reemplaza la atención psicológica o psiquiátrica individual cuando esta sea necesaria. En algunos casos, puede desarrollarse de manera complementaria a otros tratamientos o apoyos profesionales.

¡Una oportunidad para desarrollar habilidades que pueden impactar positivamente tu vida!

Inscripciones y consultas

WhatsApp: +56 9 2741 8931
Correo: talleres@centrorumbos.cl

Mas información y políticas de inscripción en: Habilidades Sociales | Rumbos

Centro Rumbos

Espacios seguros y significativos para el desarrollo emocional y social de niños, adolescentes y sus familias.

www.centrorumbos.cl

