



# Programa de Taller de Habilidades Socioemocionales para Preadolescentes 2025 (Edad: 9 a 12 años)



## Objetivos del Taller:

### General:

Brindar a los preadolescentes herramientas y estrategias para fortalecer sus habilidades socioemocionales, promoviendo el autoconocimiento, la regulación emocional, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, con el fin de favorecer su bienestar, autoestima y desarrollo integral en sus relaciones interpersonales y su entorno.

### Específicos

- **Autoconocimiento y Autoestima:** Ayudar a los preadolescentes a conocerse mejor, identificar sus emociones, cualidades, fortalezas y desafíos, y aprender a valorarse.
- **Gestión Emocional:** Brindar herramientas para que los preadolescentes reconozcan, expresen y gestionen sus emociones de manera saludable. Se trabajará la tolerancia a la frustración, el control de impulsos y el manejo adecuado de la rabia.
- **Habilidades de Comunicación:** Fomentar una comunicación asertiva, donde los niños y niñas aprendan a expresar sus ideas, sentimientos y necesidades de forma respetuosa y amable.
- **Resolución de Conflictos:** Enseñar a los preadolescentes a resolver conflictos de manera positiva, sin recurrir a la violencia o el aislamiento, aprendiendo a negociar.
- **Desarrollo de Empatía y Trabajo en Equipo:** Promover la empatía y la colaboración con los demás, favoreciendo el trabajo en equipo y el respeto mutuo.
- **Fortalecimiento de la Resiliencia:** Ayudar a los preadolescentes a afrontar situaciones difíciles y desarrollar su capacidad para superar obstáculos.

### Metodología:

- **Enfoque Experiencial:** Actividades interactivas, juegos de roles, dinámicas grupales y ejercicios creativos que permiten a los preadolescentes aprender de manera divertida y práctica.
- **Arteterapia y Expresión Creativa:** Uso de técnicas artísticas como la pintura, la escritura y el juego para fomentar la libre expresión y facilitar la gestión emocional.
- **Técnicas Psicoeducativas:** Explicaciones claras y adaptadas sobre emociones, comunicación y resolución de conflictos, promoviendo un aprendizaje significativo.
- **Mindfulness y Relajación:** Ejercicios de respiración, meditación y relajación para ayudar a los preadolescentes a calmarse y afrontar situaciones estresantes de manera efectiva.
- **Reflexión y Retroalimentación:** Espacios de reflexión al final de cada sesión para reforzar los aprendizajes, promover la autoevaluación y consolidar lo trabajado en el taller.
-



### **Programa de Sesiones (10 sesiones):**

La siguiente planificación se adapta a las necesidades del grupo y a la individualidad de cada niño, permitiendo una experiencia de aprendizaje personalizada y significativa. Además, el orden de las actividades puede ajustarse, y pueden incorporarse nuevas temáticas según las necesidades y dinámicas que surjan durante las sesiones.

#### **Sesión 1: Introducción al Taller y Dinámica de Integración**

- Presentación del taller, reglas básicas y expectativas.
- Actividad grupal para conocer a los demás (juegos de presentación, rompehielos).

#### **Sesión 2: Qué Son las Emociones y Cómo las Vivimos**

- Identificación de emociones básicas (felicidad, tristeza, enojo, miedo).
- Actividades prácticas de identificación de emociones en situaciones cotidianas.

#### **Sesión 3: Autoconocimiento y Refuerzo de la Autoestima**

- ¿Qué me hace especial? Identificación de fortalezas y cualidades personales.
- Actividades de reflexión y expresión artística sobre la autoestima.

#### **Sesión 4: Manejo de la Ansiedad y el Estrés**

- Técnicas de respiración y relajación para reducir el estrés.

- Juegos que enseñen a identificar señales de ansiedad y cómo calmarlas.

### **Sesión 5: Comunicación Asertiva: Cómo Expresar lo que Siento y Pienso**

- Introducción a la asertividad: aprender a decir lo que se necesita sin agresividad ni pasividad.
- Dinámicas de role-playing para practicar la comunicación efectiva.

### **Sesión 6: Resolución de Conflictos: Estrategias para Solucionar Problemas**

- Técnicas de resolución pacífica de conflictos (negociación, acuerdo mutuo).
- Juego de roles para practicar cómo manejar desacuerdos de manera constructiva.

### **Sesión 7: Trabajo en Equipo y Empatía**

- Fomentar la colaboración y el respeto mutuo.
- Actividades grupales que refuercen la empatía y la cooperación (juegos cooperativos).

### **Sesión 8: Desarrollo de Resiliencia: Afrontando Desafíos con Actitud Positiva**

- Cómo enfrentar adversidades y aprender de los errores.
- Ejercicios para desarrollar una actitud resiliente frente a los obstáculos.

### **Sesión 9: Uso Responsable de la Tecnología y Redes Sociales**

- Cómo manejar el uso de la tecnología de manera saludable.
- Reflexión sobre el impacto emocional de las redes sociales y la importancia del respeto en línea.

### **Sesión 10: Evaluación Final y Plan de Acción Personal**

- Reflexión sobre lo aprendido a lo largo del taller.
- Elaboración de un plan personal para aplicar las habilidades adquiridas en la vida cotidiana.

### **Duración y Horarios:**

- **Horario: 17:00 a 18:00**
- **Duración: 10 sesiones**

### **Valores e Inscripciones:**

- **Grupo Preadolescentes (9-13 años):**

- **Valor total (10 sesiones): \$250.000**
- *Max. 8 participantes por grupo*

### **Descuentos:**

- **20% de descuento** para inscripciones realizadas antes del 2 de abril .
- **15% de descuento** para grupos de 3 o más participantes.

### **Incluye:**

- Materiales de trabajo.
- Certificado de participación.
- Evaluaciones personalizadas de avances.

### **¿Por qué elegir este programa?**

El **Centro Rumbos** se dedica a trabajar con preadolescentes en un entorno seguro, respetuoso y lleno de herramientas prácticas para su desarrollo emocional y social. El taller está diseñado para que los niños no solo adquieran habilidades para gestionar sus emociones, sino que también desarrollen habilidades sociales que les serán fundamentales a lo largo de su vida.

### **Inscripciones y Contacto:**

Para confirmar el cupo, realiza el pago a través de **transferencia** o **WebPay** en nuestra página web:

[www.centrorumbos.cl/pagos](http://www.centrorumbos.cl/pagos)

Una vez realizado el pago, recibirás un correo con una ficha de inscripción.

#### **Datos de Transferencia:**

Centro Rumbos SPA

RUT: 76.705.728-8

Banco de Chile

Cuenta Corriente: 356-101-13-04

Email: [contacto@centrorumbos.cl](mailto:contacto@centrorumbos.cl)

Asunto: Taller HH.SS Preadolescentes y nombre del participante

#### **Contacto:**

 [talleres@centrorumbos.cl](mailto:talleres@centrorumbos.cl)

 **+56 9 20066692**



*"Los niños y preadolescentes que desarrollan una alta inteligencia emocional tienen más probabilidades de ser resilientes frente a las dificultades y de construir relaciones interpersonales positivas."*

*Marc Brackett*

*(Director del Centro de Inteligencia Emocional de Yale, enfatiza la resiliencia y las relaciones positivas como resultados clave de un buen manejo de las emociones.)*

*"Los preadolescentes que se sienten comprendidos, validados emocionalmente, y que aprenden a expresar sus emociones de manera saludable, experimentan un sentido más profundo de bienestar y autoestima."*

*Emotional Intelligence in Children, by Laurence Steiner*

*(Este punto resalta la importancia de la validación emocional, que es crucial para el desarrollo de una autoestima saludable en los preadolescentes.)*

*"Los preadolescentes a menudo luchan con la gestión de la ira, la ansiedad y la presión social. Enseñarles habilidades de inteligencia emocional les proporciona herramientas para comprender y regular sus emociones en lugar de ser dominados por ellas."*

*Childhood Emotional Intelligence Studies*