



## TALLER DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN ADULTOS

Centro Rumbos ofrece un taller de Habilidades Socioemocionales para adultos que se desarrolla en 7 módulos con un total de 24 sesiones. Con una duración aproximada de 6 meses.

Es un espacio de apoyo y de confianza que busca potenciar recursos y habilidades que garanticen el adecuado desarrollo y disfrute de la socialización.

Las Habilidades Socioemocionales son herramientas que nos permiten entender y regular nuestras emociones, comprender las de los demás, sentir y mostrar empatía por los otros, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, así como definir y alcanzar metas personales.

Así mismo, nos permiten desarrollarnos en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos y opiniones de un modo adecuado frente a una situación y que sea favorecedor para nuestro bienestar y el del otro.

En el taller de habilidades socioemocionales para adultos tendréis la oportunidad de aprender más sobre el comportamiento social propio y el de los demás, y sobre todo entender las emociones asociadas, para así mejorar las relaciones con los demás y con ellos mismos.

### **Objetivo general:**

- Fomentar las habilidades socioemocionales en la vida diaria de las personas participantes en el taller.

### **Objetivos específicos:**

- Adquirir herramientas encaminadas hacia el fortalecimiento en habilidades sociales.
- Promover estrategias que permitan el entrenamiento en inteligencia emocional y resolución de conflictos.
- Conocer estrategias de planificación para fomentar una salud física y mental de calidad.



## **Destinatarios**

Personas mayores de 18 años que necesiten herramientas psicoeducativas para fomentar las relaciones sociales e identificar y gestionar sus emociones.

## **Metodología**

Se realizará en base a una metodología teórica-vivencial, combinando:

- Espacios de apoyo para conversar y reflexionar.
- Psicoeducación – acompañamiento en la búsqueda y aprendizaje de herramientas para fomentar la socialización y la gestión de emociones.
- Actividades experienciales de carácter individual y grupal, con la finalidad de poner en práctica las habilidades socioemocionales trabajadas en las sesiones.

Se trata de un grupo abierto, es decir que permite el ingreso de nuevos participantes en cualquier momento. Lo anterior aporta a la familiarización a contextos cambiantes, y promueve el potencial adaptativo a entornos, personas y situaciones novedosas.

## **Lista de Módulos y Temas**

### **Módulo 1. Conociéndonos**

1º Sesión. Presentación grupal e iniciación en las habilidades socioemocionales.

### **Módulo 2. Habilidades Sociales**

2º Sesión. Escucha activa

3º Sesión. Iniciar y mantener una conversación

4º Sesión. La importancia del agradecimiento

5º Sesión. Pedir ayuda

6º Sesión. Disculparse

### **Módulo 3. Habilidades Afectivas**

7º Sesión. Autoconciencia emocional

8º Sesión. Regulación emocional

9º Sesión. Empatía: Comprender y respetar los sentimientos de los demás.

10º Sesión. Expresar afecto.



11º Sesión. Trabajar el miedo.

12º Sesión. Autoestima y autocuidado

#### **Módulo 4. Habilidades para trabajar el conflicto**

13º Sesión. Autocontrol

14º Sesión. Asertividad

15º Sesión. Resolución de conflictos

16º Sesión. La importancia de los límites

#### **Módulo 5. Habilidades para hacer frente al estrés**

17º Sesión. Gestionar la presión de grupo

18º Sesión. Detección y Gestión de la ansiedad

19º Sesión. Gestión de la vergüenza

#### **Módulo 6. Habilidades de planificación**

20º Sesión. Toma de decisiones

21º Sesión. Técnicas para controlar los múltiples pensamientos y centrarse en el aquí y el ahora.

22º Sesión. La importancia de una rutina para la salud mental y física.

#### **Módulo 7. El cierre.**

23º Sesión. Hacia nuevos retos. La importancia de establecerse objetivos.

24º Sesión. La despedida.

#### **Horarios**

¿Cuándo? Viernes de 17:00 a 18:00 hrs

¿Dónde? Modalidad Online (por zoom o meet).

Fecha estimada de inicio: 28 de Abril del 2023.



**Valores**

Cada mes (4 sesiones) tiene un valor de \$30.000.

**DATOS DE TRANSFERENCIA**

Centro Rumbos SPA

RUT: 76.705.728-8

Banco de Chile

Cuenta Corriente 356-101-13-04

mail: [rosana.olmedo@centrorumbos.cl](mailto:rosana.olmedo@centrorumbos.cl)

En asunto indicar "Taller HHSS Adultos y nombre del o la participante"

**Inscripciones:**

Llena tu ficha de inscripción y envíala al siguiente correo: [contacto@centrorumbos.cl](mailto:contacto@centrorumbos.cl)

Cualquier duda comunícate con la encargada de talleres al +56 9 8787 3129.

**Profesional a cargo**

Cristina Hernando – Educadora Social