



TALLER DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA **a través de Arteterapia y Mindfulness**

Grupo pre-adolescentes: 9 a 14 años

Grupo adolescentes: 15 a 18 años

Centro Rumbos ofrece un taller de habilidades socioemocionales que se desarrolla en 6 módulos de un mes de duración cada uno (4 sesiones cada módulo). Es un espacio amigable y de confianza que busca potenciar recursos y habilidades que garanticen el adecuado desenvolvimiento y disfrute de la socialización.

Dada la importancia de las habilidades sociales en el transcurrir de la vida diaria, es útil para muchxs adolescentes 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 lxs demás y con ellxs mismxs.

Objetivo general: Ofrecer un espacio terapéutico de apoyo y de aprendizaje experiencial a adolescentes que fortalezca sus habilidades socioemocionales.

Objetivos específicos:

- Generar instancias de expresión emocional y de contención grupal.
- Fortalecer autoestima, sentido de identidad y de autoeficacia.
- Desarrollar confianza y seguridad en el intercambio social que promueva la generación de vínculos.
- Incorporar técnicas y herramientas que faciliten el manejo de la ansiedad y de las emociones involucradas en la socialización.
- Estimular la capacidad de autorregulación, autocontrol y gestión emocional.
- Potenciar recursos personales y creatividad.

Metodología

Se realizará en base a una metodología teórica-vivencial, combinando psicoeducación y actividades experienciales individuales y grupales. Se incorpora un enfoque psicológico integrativo, basado en la teoría cognitiva y en la terapia de aceptación y compromiso.

Se trabaja con las siguientes técnicas y modelos terapéuticos:

- Mindfulness para facilitar el manejo del estrés y favorecer una actitud de calma y atención al momento presente, así como tomar conciencia del cuerpo y su importancia en el manejo emocional.
- Arteterapia para fomentar el autoconocimiento, educación y expresión emocional, creatividad, flexibilidad y espontaneidad. A través del arte somos capaces de explorar, probar, equivocarnos y corregir lo que queramos. La arteterapia propicia el encuentro con uno mismo/a y con las propias emociones, pudiendo así acceder a conflictos profundos que serían más difíciles de llegar a través de la palabra.
- Juego terapéutico como forma de estimular la capacidad comunicativa, representativa y simbólica. A través del juego fomentamos la improvisación, la identificación de las emociones propias y ajenas en un entorno lúdico y no amenazante.
- Técnicas de expresión y comunicación, reorganización de creencias y modelado de conductas sociales adecuadas y coherentes a las situaciones e individualidades.

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: Mis talentos: “fortaleciendo mi autoestima construyo mi identidad y la reconozco como base de las interacciones con otros” (contenidos: autoconcepto, valoración de unx mismx, aceptación personal).

Módulo 2: Mi mundo emocional: “me conozco a mí mismx, conozco mis emociones, logro identificarlas y expresarlas” (contenidos: inteligencia emocional, las emociones y el proceso emocional).

Módulo 3: Lxs demás y yo: “desarrollo mi potencial social y conozco a lxs demás” (contenidos: integración social, empatía, escucha activa, habilidades comunicacionales).

Módulo 4: Autoconciencia emocional: “identifico, comprendo y gestiono las emociones que me limitan” (contenidos: Ansiedad, miedos y lo que me hacen creer de mi mismx).

Módulo 5: Manejo de las emociones: “logro regularme en momentos de dificultad emocional” (contenidos: conciencia corporal, técnicas y herramientas de autorregulación emocional).

Módulo 6: Resolviendo conflictos “ Encuentro las conductas adecuadas en momentos de estrés social ” (contenidos: manejo de situaciones desagradables, establecimiento de límites, capacidad de hacer peticiones, asertividad y estilos de comunicación).

Horarios y valores

GRUPO PRE-ADOLESCENTES: 9 a 14 años

¿Cuándo? Miércoles de 17:00 a 18:00 hrs

¿Dónde? José de Moraleda 4956, Las Condes.

GRUPO ADOLESCENTES: 15 a 18 años

¿Cuándo? Miércoles de 18:30 a 19:30 hrs

¿Dónde? José de Moraleda 4956, Las Condes.

Fecha estimada de inicio: **Miércoles 08 de Marzo 2023**

Cada módulo (4 sesiones cada uno) tiene un valor de \$90.000. El pago se hace de manera mensual al inicio de cada módulo.

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

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

Inscripciones:

Llena tu ficha de inscripción y envíala al siguiente correo:

contacto@centrorumbos.cl

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

Profesional a cargo

Ps. Pamela Rodríguez