



# Curso de Habilidades Sociales

## Versión Online

### 2026

*"Contar con habilidades sociales sólidas te abre puertas fortalece tu confianza y te ayuda a alcanzar tus objetivos personales y profesionales con mayor éxito."*



**Modalidad:** Online vía plataforma segura (Zoom)

**Duración:** 12 sesiones.

**Dirigido a:** Adultos a partir de 25 años

**Formato:** Grupal, cupos limitados.

## Objetivo General

Fortalecer habilidades sociales y comunicativas para desenvolverse con mayor seguridad, claridad y autenticidad en contextos personales, académicos y laborales, promoviendo vínculos saludables y

una mejor regulación emocional.

## Objetivos Específicos

- Iniciar, mantener y cerrar conversaciones con mayor naturalidad.
- Desarrollar herramientas para hacer amigos, integrarse a grupos y sostener vínculos.
- Mejorar la comunicación asertiva, la empatía y la escucha activa.
- Comprender mejor claves sociales y responder adecuadamente en distintas situaciones.
- Manejar la ansiedad social (nerviosismo, bloqueo, miedo a ser evaluado) y reducir evitación.
- Aprender estrategias para entrevistas, reuniones y trabajo en equipo.
- Resolver conflictos, negociar acuerdos y dar/recibir retroalimentación con respeto.
- Fortalecer autoimagen, autoconfianza y regulación emocional en interacción con otros.



## Contenidos del Taller

Programa dirigido a personas que desean relacionarse mejor, comunicarse con mayor fluidez, sentirse más cómodas en situaciones sociales y potenciar su desempeño interpersonal (incluye distintos estilos de comunicación y procesamiento social).

### Se trabajan, de forma práctica y guiada:

- Funcionamiento social y ansiedad social (ciclo pensamiento–emoción–conducta).
- Pensamientos anticipatorios, autocrítica y creencias limitantes.
- Regulación emocional y manejo de síntomas físicos (respiración, cuerpo y mindfulness aplicado).
- Conversación y fluidez social: iniciar temas, sostener diálogo, manejo de silencios y cierres.
- Integración a grupos: participar, “entrar” en conversaciones, pertenencia y habilidades para hacer amigos.

- Asertividad, límites y comunicación clara de necesidades.
- Exposición progresiva a situaciones sociales desafiantes, en un entorno seguro.
- Manejo de juicio, crítica y rechazo; dar y recibir feedback.
- Resolución de conflictos y situaciones difíciles sin escalar tensión.
- Plan personal de práctica para sostener avances.

Los contenidos se ajustan al grupo y a necesidades individuales, manteniendo una estructura profesional y flexible.

## Enfoque Metodológico

El programa se basa en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), uno de los enfoques con mayor evidencia científica para el tratamiento de la ansiedad social. Integra espacios de reflexión y psicoeducación, aprendizaje grupal y seguimiento personalizado, con el objetivo de acompañar la aplicación de las herramientas en la vida cotidiana y fortalecer el desempeño diario en situaciones sociales.

Incluye:

- Psicoeducación estructurada
- Identificación y modificación de pensamientos disfuncionales
- Entrenamiento en habilidades sociales concretas
- Exposición gradual y guiada
- Role-playing en grupo reducido
- Técnicas de regulación emocional y mindfulness
- Tareas prácticas entre sesiones

El espacio es confidencial, seguro y progresivo, especialmente diseñado para quienes suelen evitar situaciones sociales o experimentan ansiedad intensa al interactuar.

## Fechas y horarios

**Día:** viernes

**Horario:** 18:00 a 19:30 hrs (hora Chile)

**Inscripciones abiertas:**

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

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

"El programa puede sufrir ajustes o adaptaciones según las necesidades e intereses específicos de los participantes, buscando siempre maximizar su experiencia y aprendizaje."

¡Conéctate, entrena tus habilidades y transforma tus relaciones, estés donde estés!

