



Programa de Taller de Habilidades Sociales Preadolescentes 2025.

de 9 a 12 años



Objetivos del Taller:

General:

Entregar 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 propósito de favorecer su bienestar, autoestima y un desarrollo integral que enriquezca sus relaciones interpersonales y su adaptación en el entorno.

Objetivos Específicos

- Autoconocimiento y Autoestima: Favorecer que los preadolescentes se conozcan mejor, identifiquen sus emociones, cualidades, fortalezas y desafíos, aprendiendo a valorarse y a construir una autoestima positiva.
- Gestión Emocional: Desarrollar la capacidad de reconocer, expresar y manejar las emociones de manera saludable, trabajando la tolerancia a la frustración, el control de impulsos y el manejo adecuado de la rabia.
- Habilidades de Comunicación: Fomentar la comunicación asertiva, para que los participantes aprendan a expresar ideas, sentimientos y necesidades de forma clara, respetuosa y amable.
- Resolución de Conflictos: Enseñar estrategias para resolver conflictos de manera constructiva, evitando la violencia o el aislamiento, y aprendiendo a negociar y llegar a acuerdos.
- Empatía y Trabajo en Equipo: Promover la empatía, la colaboración y el respeto mutuo, favoreciendo la cooperación y la capacidad de convivir con otros.
- Resiliencia: Fortalecer la capacidad de enfrentar situaciones difíciles, adaptarse a los cambios y superar obstáculos con una actitud positiva y constructiva.

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.



Duración y Horarios:

- Viernes Horario: 17:00 a 18:00
- de Agosto a Diciembre

Valores e Inscripciones:

- Grupo Preadolescentes (9 a 12 años)
Máximo 10 participantes por grupo
Dos facilitadoras por grupo: una psicóloga y una licenciada en psicología, ambas especializadas en adolescentes y trabajo grupal.

-

¿Por qué elegir este programa?

Elegir este programa significa entregar a tu hijo herramientas valiosas para su desarrollo actual y para su vida futura, acompañándolo en su crecimiento como individuo. ✨

En el Centro Rumbos trabajamos con preadolescentes en un entorno seguro, respetuoso y lleno de recursos prácticos para fortalecer su desarrollo emocional y social. El taller está diseñado no solo para que aprendan a gestionar sus emociones, sino también para que adquieran habilidades sociales que serán fundamentales en sus relaciones y en los distintos desafíos que enfrenten a lo largo de su vida.

Inscripciones y Contacto:

Contacto:

 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