



# Programa Taller de Habilidades Sociales Online 2025

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



**Modalidad:** 100% online vía plataforma segura (Zoom o similar)

**Duración:** 10 sesiones (1 vez por semana)

**Dirigido a:** Adultos a partir de 18 años

**Formato:** Grupal, cupos limitados (máximo 12 personas para asegurar participación activa)

## Objetivo General

Desarrollar habilidades sociales esenciales para mejorar la comunicación, fortalecer vínculos personales y profesionales, aumentar la autoestima y manejar de manera efectiva situaciones sociales complejas, a través de una metodología participativa y adaptada al formato online.

## Objetivos Específicos

- Mejorar la comunicación verbal y no verbal.
- Fomentar la empatía y comprensión de otros puntos de vista.
- Potenciar la asertividad para expresar ideas y necesidades de manera respetuosa.
- Desarrollar estrategias de manejo y resolución de conflictos.
- Incrementar la autoconfianza y la regulación emocional en interacciones sociales.
- Aplicar habilidades sociales en contextos digitales (videollamadas, redes sociales, etc.).

## Contenidos por Sesión

Sesión	Tema Principal	Actividades Online
1	Introducción y diagnóstico inicial	Cuestionario online + dinámica de presentación
2	¿Qué son las habilidades sociales?	Mapa mental colaborativo
3	Autoconocimiento y expresión emocional	Ejercicio de identificación emocional
4	Comunicación verbal y no verbal	Prácticas de mensajes claros y lenguaje corporal en pantalla
5	Asertividad: expresar y escuchar activamente	Role-playing en salas pequeñas
6	Empatía y comprensión del otro	Dinámicas de perspectivas múltiples
7	Manejo de conflictos y negociación	Simulaciones de resolución de problemas
8	Autoestima y seguridad personal	Actividad de reconocimiento de logros
9	Adaptación social en	Análisis de casos

	entornos cambiantes	prácticos
10	Cierre y plan de acción personal	Evaluación de aprendizajes + compromiso de aplicación

## Metodología



- Sesiones dinámicas con participación activa.
- Actividades prácticas: role-playing, simulaciones, mindfulness aplicado.
- Materiales de apoyo: dossier digital y ejercicios entre sesiones.

## Beneficios Adicionales

- Acceso a grabaciones de las clases en caso de ausencia.
- Material complementario descargable (guías, actividades de refuerzo).

- Espacio de consultas personalizadas

## Modalidad de Evaluación

- Evaluación formativa continua (autoobservación y retroalimentación).
- Entrega de certificado de participación al finalizar el taller.

## Fechas y horarios

**Inicio:** 27 de mayo 2025

**Día:** Cada Viernes a partir del 27 de mayo

**Horario:** 19:00 a 20:15 hrs hora Chile)

**Inscripciones abiertas:**

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

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

**Valor total del taller: \$180.000 CLP**

(= \$18.000 por sesión de 1 hora 15 minutos)

Material de apoyo, actividades prácticas, seguimiento personalizado y certificado final.

**Descuentos por inscripción anticipada:**

- 30% de descuento hasta el 16 de mayo → \$126.000 CLP
- 20% de descuento hasta el martes 20 de mayo → \$144.000 CLP
- 10% de descuento hasta el lunes 24 de mayo → \$162.000 CLP

Descuento por inscripción en pareja (2 participantes):

- 25% de descuento para cada uno → \$135.000 CLP por persona  
(¡Ideal para inscribirte con un amigo, familiar o pareja!)

"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!