



Programa de Taller de Habilidades Socioemocionales para Preadolescentes (Edad: 9 a 12 años)



Objetivos del Taller:

1. **Autoconocimiento y Autoestima:** Ayudar a los preadolescentes a identificar sus emociones, fortalezas y cómo mejorar su autoestima.
2. **Gestión Emocional:** Brindar herramientas para que los preadolescentes reconozcan, expresen y gestionen sus emociones de manera saludable.
3. **Habilidades de Comunicación:** Fomentar una comunicación asertiva, donde los niños aprendan a expresar sus ideas, sentimientos y necesidades de forma respetuosa.
4. **Resolución de Conflictos:** Enseñar a los preadolescentes a resolver conflictos de manera positiva, sin recurrir a la violencia o el aislamiento.
5. **Desarrollo de Empatía y Trabajo en Equipo:** Promover la empatía y la colaboración con los demás, favoreciendo el trabajo en equipo y el respeto mutuo.

6. **Fortalecimiento de la Resiliencia:** Ayudar a los preadolescentes a aprender a afrontar situaciones difíciles, y a desarrollar su capacidad para superar obstáculos.

Metodología:

- **Enfoque Experiencial:** Actividades interactivas, juegos de roles, dinámicas grupales y ejercicios creativos para que los preadolescentes aprendan de manera divertida y práctica.
- **Arteterapia y Expresión Creativa:** Uso de técnicas artísticas como la pintura, escritura y juegos para que los niños se expresen de forma libre y gestionen sus emociones.
- **Técnicas Psicoeducativas:** Explicaciones claras y sencillas sobre emociones, comunicación y resolución de conflictos, adaptadas a la comprensión de los niños.
- **Mindfulness y Relajación:** Ejercicios de mindfulness, respiración y relajación para ayudar a los preadolescentes a calmarse y manejar situaciones estresantes.
- **Reflexión y Retroalimentación:** Reflexiones diarias sobre lo aprendido en cada sesión, con actividades de cierre que ayuden a consolidar los aprendizajes.



Programa de Sesiones (10 sesiones):

Sesión 1: Introducción al Taller y Dinámica de Integración

- Presentación del taller, reglas básicas y expectativas.

- Actividad grupal para conocer a los demás (juegos de presentación, rompehielos).

Sesión 2: Qué Son las Emociones y Cómo las Vivimos

- Identificación de emociones básicas (felicidad, tristeza, enojo, miedo).
- Actividades prácticas de identificación de emociones en situaciones cotidianas.

Sesión 3: Autoconocimiento y Refuerzo de la Autoestima

- ¿Qué me hace especial? Identificación de fortalezas y cualidades personales.
- Actividades de reflexión y expresión artística sobre la autoestima.

Sesión 4: Manejo de la Ansiedad y el Estrés

- Técnicas de respiración y relajación para reducir el estrés.
- Juegos que enseñen a identificar señales de ansiedad y cómo calmarlas.

Sesión 5: Comunicación Asertiva: Cómo Expresar lo que Siento y Pienso

- Introducción a la asertividad: aprender a decir lo que se necesita sin agresividad ni pasividad.
- Dinámicas de role-playing para practicar la comunicación efectiva.

Sesión 6: Resolución de Conflictos: Estrategias para Solucionar Problemas

- Técnicas de resolución pacífica de conflictos (negociación, acuerdo mutuo).
- Juego de roles para practicar cómo manejar desacuerdos de manera constructiva.

Sesión 7: Trabajo en Equipo y Empatía

- Fomentar la colaboración y el respeto mutuo.
- Actividades grupales que refuercen la empatía y la cooperación (juegos cooperativos).

Sesión 8: Desarrollo de Resiliencia: Afrontando Desafíos con Actitud Positiva

- Cómo enfrentar adversidades y aprender de los errores.
- Ejercicios para desarrollar una actitud resiliente frente a los obstáculos.

Sesión 9: Uso Responsable de la Tecnología y Redes Sociales

- Cómo manejar el uso de la tecnología de manera saludable.
- Reflexión sobre el impacto emocional de las redes sociales y la importancia del respeto en línea.

Sesión 10: Evaluación Final y Plan de Acción Personal

- Reflexión sobre lo aprendido a lo largo del taller.
- Elaboración de un plan personal para aplicar las habilidades adquiridas en la vida cotidiana.

Duración y Horarios:

Fecha: 2 al 14 de enero de 2025

Horario: Lunes a viernes, 10:00 AM a 11:30 PM

Ubicación: Sede Provincia

Valores e Inscripciones:

- **Grupo Preadolescentes (9-12 años):** \$350.000
- *Max. 8 participantes por grupo*

Descuentos:

- **20% de descuento** para inscripciones realizadas antes del 26 de diciembre.
- **15% de descuento** para grupos de 3 o más participantes.

Incluye:

- Materiales de trabajo.
- Certificado de participación.
- Evaluaciones personalizadas de avances.

¿Por qué elegir este programa?

El **Centro Rumbos** se dedica a trabajar con preadolescentes en un entorno seguro, respetuoso y lleno de herramientas prácticas para su desarrollo emocional y social. El taller está diseñado para que los niños no solo adquieran habilidades para gestionar sus emociones, sino que también desarrollen habilidades sociales que les serán fundamentales a lo largo de su vida.

Inscripciones y Contacto:

Para confirmar el cupo, realiza el pago a través de **transferencia** o **WebPay** en nuestra página web:

www.centrorumbos.cl/pagos

Una vez realizado el pago, recibirás un correo con una ficha de inscripción.

Datos de Transferencia:

Centro Rumbos SPA

RUT: 76.705.728-8

Banco de Chile

Cuenta Corriente: 356-101-13-04

Email: contacto@centrorumbos.cl

Asunto: Taller HH.SS Preadolescentes y nombre del participante

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