



Programa de Taller de Habilidades Sociales 2025

Adolescentes **de 13 a 16 años**



Una instancia para descubrir herramientas, mejorar la comunicación , fortalecer autoestima y crear vínculos más sanos y significativos.

La adolescencia es una etapa de intensos cambios físicos, emocionales y sociales. En este periodo, niños y niñas transitan hacia la madurez, pero muchas veces lo hacen de forma asincrónica.

Esto puede generar inseguridades y dificultades para adaptarse a las demandas del entorno. Por eso, contar con un espacio de acompañamiento emocional y desarrollo de habilidades sociales es fundamental para apoyar su crecimiento, autoestima y bienestar general.

Objetivos del Taller:

General:

Apoyar a adolescentes entre 13 y 15 años a fortalecer sus habilidades sociales, mejorar su comunicación y confianza en sí mismos, y desarrollar herramientas para la interacción efectiva en distintos ámbitos de su vida.

Específicos

1. Autoconocimiento y Desarrollo de la Autoestima

Fomentar la autoexploración y el reconocimiento de fortalezas y áreas de mejora.
Promover una imagen positiva de sí mismo y una actitud de confianza ante los desafíos.
Ayudar a los adolescentes a desarrollar una autoafirmación sana.

2. Comunicación Efectiva y Asertividad

Enseñar estrategias para expresar ideas, emociones y necesidades de manera clara .
Fomentar la asertividad en la comunicación, evitando la pasividad o la agresividad.
Desarrollar habilidades para iniciar y mantener conversaciones en distintos contextos sociales.
Mejorar la capacidad de hablar en público y desenvolverse con seguridad en entornos sociales.

3. Desarrollo de la Empatía y la Escucha Activa

Favorecer la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender diferentes puntos de vista.
Practicar la escucha activa para mejorar la calidad de las interacciones .
Desarrollar la validación emocional, permitiendo a los adolescentes responder adecuadamente a las emociones de los demás.

4. Resolución de Conflictos y Toma de Decisiones

Brindar herramientas para identificar y abordar conflictos de manera efectiva.
Enseñar estrategias para negociar y llegar a acuerdos que beneficien a ambas partes.
Desarrollar habilidades de toma de decisiones basada en la inteligencia emocional.

5. Manejo de la Ansiedad Social y el Miedo al Rechazo

Identificar los factores que generan ansiedad en situaciones sociales y aprender estrategias para gestionarla.
Fortalecer la confianza para enfrentar situaciones nuevas .
Desarrollar herramientas para manejar la ansiedad social.

6. Construcción de Relaciones Saludables

Promover el respeto y la reciprocidad en las relaciones con mis pares.
Aprender a manejar límites sin culpa ni miedo.
Potenciar habilidades para construir amistades y relaciones interpersonales .

7. Aplicación de las Habilidades Sociales en Diferentes Contextos

Adaptar las habilidades sociales a distintos escenarios como el colegio, la familia y las redes sociales. Fomentar la participación en actividades grupales, desarrollando la capacidad de trabajo en equipo y colaboración.



Metodología:

A través de dinámicas grupales y experienciales, fomento del debate constructivo y ejercicios prácticos, actividades creativas, aprendizaje significativo de manera entretenida.

Descripción :

Este taller grupal promueve el desarrollo de habilidades sociales a través de una metodología vivencial, adaptada a las necesidades individuales y grupales.

Se abordan temas como autoestima, comunicación efectiva, empatía, resolución de conflictos y liderazgo, en un ambiente de confianza y respeto.

Cada sesión incluye actividades prácticas, reflexivas y dinámicas para potenciar el autoconocimiento, mejorar las relaciones interpersonales y fortalecer la seguridad personal en distintos contextos. El programa es flexible y puede incorporar nuevas temáticas según lo que surja en el grupo.

Duración y Horarios:

- Horario: Miércoles 18:30 a 19:30
- Continuo hasta diciembre

Valores e Inscripciones:

- Grupo Adolescentes (13-16 años):
- Max. 8 participantes por grupo

Incluye:

- Materiales de trabajo.
- Evaluaciones personalizadas de avances.
- Dos facilitadoras psicóloga clínica especializada en grupos de adolescentes.

¿Por qué elegir este programa?

En Centro Rumbos, hemos creado un espacio diseñado especialmente para adolescentes, donde podrán desarrollar su inteligencia emocional y habilidades sociales en un entorno seguro y respetuoso.

En nuestro taller de habilidades sociales, aprenderás a:

- Manejar sus emociones sin que te dominen.
- Relacionarse mejor con los demás y hacer amigos con facilidad.
- Sentirte seguros al expresarte en cualquier situación.
- Resolver conflictos sin estrés y con confianza.

Contacto:

 talleres@centrorumbos.cl

 +56 9 20066692



"La Adolescencia: una etapa de desafíos y crecimiento

La adolescencia es un período de grandes cambios y descubrimientos. Es una etapa en la que los jóvenes enfrentan nuevos desafíos, toman decisiones importantes y comienzan a definir su identidad en un mundo cada vez más complejo. En este proceso, las habilidades socioemocionales juegan un papel fundamental, ya que les permiten afrontar con éxito las situaciones que surgen en la escuela, en sus relaciones personales y en su desarrollo futuro.

El aprendizaje socioemocional es clave para dotar a los adolescentes de herramientas que les ayuden a comprender y gestionar sus emociones, fortalecer su autoestima, comunicarse de manera efectiva y resolver conflictos sin dificultad. Estas habilidades no solo les permiten enfrentar los retos del presente, sino que también se convierten en un recurso invaluable para su vida adulta.

Prepararse para el éxito no es solo cuestión de conocimientos académicos, sino también de aprender a manejar emociones, relaciones y desafíos con inteligencia y seguridad.

¡Invertir en el desarrollo de habilidades socioemocionales es la clave para un tránsito exitoso hacia la adultez!

♥ **Centro Rumbos**

Creamos espacios seguros y significativos para el desarrollo emocional y social de niños, adolescentes y sus familias.

¡Te esperamos!

