



Programa de Taller de Habilidades Socioemocionales

Adolescentes 2025

(Edad: 13 a 17 años) Mayo



“Atrévete a transformar tus miedos en confianza y tus palabras en puentes: cada paso en este camino te acerca a relaciones más auténticas, seguras y llenas de sentido.”

Objetivos del Taller:

General:

Este programa está diseñado para ayudar a adolescentes entre 13 y 17 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 y respetuosa.
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 y fortalecer las relaciones interpersonales.
Desarrollar la validación emocional, permitiendo a los adolescentes reconocer y responder adecuadamente a las emociones de los demás.

4. Resolución de Conflictos y Toma de Decisiones

Brindar herramientas para identificar conflictos y abordarlos de manera efectiva.
Enseñar estrategias para negociar y llegar a acuerdos que beneficien a ambas partes.
Desarrollar habilidades de toma de decisiones basada en el pensamiento crítico y 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 y desafiantes con mayor seguridad.
Desarrollar herramientas para manejar el miedo al rechazo y la presión social.

6. Construcción de Relaciones Saludables

Diferenciar entre relaciones sanas y tóxicas, promoviendo el respeto y la reciprocidad.
Enseñar a establecer límites personales sin culpa ni miedo.
Potenciar habilidades para construir amistades y relaciones interpersonales basadas en la confianza y el respeto mutuo.

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.

Explorar el impacto de las habilidades sociales en el ámbito académico y futuro laboral, preparando a los adolescentes para interacciones más complejas.



Metodología:

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

Descripción :

Este taller de 10 sesiones 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

- Duración: 10 sesiones

Valores e Inscripciones:

- Grupo Adolescentes (13-17 años):
- Programa de : 10 sesiones: \$250.000 / 5 sesiones : \$140.000
- Max. 8 participantes por grupo

Incluye:

- Materiales de trabajo.
- Evaluaciones personalizadas de avances.

¿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, respetuoso y lleno de herramientas prácticas.

- En nuestro taller de habilidades sociales, aprenderán 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.

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



"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