



# 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:** Online vía plataforma segura (Zoom)

**Duración:** 12 sesiones. 3 Módulos de 4 sesiones (1 vez por semana)

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

**Formato:** Grupal, cupos limitados.

## **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 y en contextos digitales (videollamadas, redes sociales, etc.).
- Sesiones dinámicas con participación activa.
- Actividades prácticas: role-playing, simulaciones, mindfulness aplicado.
- Materiales de apoyo: dossier con ejercicios entre sesiones.

## **Metodología**

- Enfoque experiencial y participativo: cada sesión integra teoría breve con práctica activa.
- Aprendizaje reflexivo: se fomenta la autoobservación, el feedback grupal y la elaboración de compromisos personales.
- Simulación de situaciones reales: actividades de role-playing y análisis de casos permiten trasladar lo aprendido a contextos cotidianos.
- Seguimiento y retroalimentación: Se realizan breves check-ins y evaluaciones de progreso.

## **Contenidos del Taller de Habilidades Sociales (Modalidad Online)**

### **Módulo 1: Comunicación y Autoconocimiento**

- Introducción a las habilidades sociales: concepto, tipos y su importancia en la vida cotidiana.
- Autoobservación y reconocimiento del propio estilo comunicativo.
- Coherencia entre comunicación verbal y no verbal: lo que digo y lo que transmito.
- Escucha activa y validación emocional.
- Mindfulness y presencia plena en la interacción con los demás.

### **Módulo 2: Asertividad y Relaciones Interpersonales**

- Diferencias entre pasividad, agresividad y asertividad.
- Expresión clara y respetuosa de emociones, ideas y necesidades.
- Desarrollo de la empatía y la comprensión de distintos puntos de vista.
- Construcción de vínculos saludables y establecimiento de límites personales.
- Ejercicios de *role-playing*: cómo decir “no” sin culpa y cómo pedir lo que necesito con seguridad.

## Módulo 3: Manejo de Conflictos y Entornos Digitales

- Estrategias para resolver conflictos de manera constructiva.
- Regulación emocional ante situaciones sociales complejas o desafiantes.
- Comunicación efectiva en entornos digitales (videollamadas, redes sociales, mensajería).
- Análisis de casos y simulaciones basadas en experiencias reales.
- Elaboración de un plan personal de mejora: compromisos, hábitos y seguimiento del progreso.



### Beneficios Adicionales

- Material complementario (guías, lecturas y ejercicios de refuerzo).
- Espacio de consultas y acompañamiento personalizado.

### Beneficios Adicionales

- Material complementario (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

**Día:** Viernes de cada semana

**Horario:** 18:00 a 19:30 hrs (hora Chile)

### Inscripciones abiertas:

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

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

⭐ ¡Aprovecha los planes con descuento y asegura tu cupo completo al mejor valor!

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

"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!