



Taller de Habilidades Sociales

Adolescentes

(Edad: 15 a 19 años) 2025



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

Entre los 15 y 19 años se vive un periodo especialmente decisivo en la transición hacia la adultez, en el cual se potencia el pensamiento abstracto, la afirmación de ideas propias, la construcción de la identidad, y la consolidación de vínculos significativos con los pares.

En esta etapa, el **taller de habilidades sociales** ofrece un espacio de apoyo en aquellas áreas que requieren fortalecerse, promoviendo el desarrollo emocional, cognitivo y relacional.

Objetivos del Taller:

General:

Fortalecer sus habilidades socio emocionales, reforzar la confianza en sí mismos y facilitar su adaptación a diversos entornos.

- El taller busca fortalecer el autoconocimiento y la autoestima, promoviendo una autoimagen positiva y confianza personal. Se trabaja la comunicación efectiva y asertiva, enseñando a expresar emociones y opiniones con claridad y respeto. Se fomenta la empatía y la escucha activa, mejorando la comprensión y las relaciones interpersonales.
- Asimismo, se entregan herramientas para la resolución de conflictos y la toma de decisiones, basadas en la inteligencia emocional. Se abordan estrategias para manejar la ansiedad social y el temor al rechazo, fortaleciendo la seguridad en contextos grupales.
- El programa también promueve la construcción de relaciones saludables, basadas en el respeto y los límites sanos, y la aplicación de las habilidades sociales en distintos contextos como la familia, la escuela y la comunidad, impulsando la cooperación y el sentido de pertenencia.



Metodología:

- Max. 8 participantes por grupo

El taller se desarrolla mediante una metodología vivencial y participativa, ajustada a las necesidades individuales y grupales. Se combinan dinámicas interactivas, actividades creativas, debates constructivos y espacios de diálogo reflexivo que promueven un aprendizaje significativo, entretenido y profundo.

Se incorporan estrategias de arteterapia y mindfulness, que facilitan la expresión emocional, la autorregulación, la conciencia personal y relacional. Cada sesión está cuidadosamente diseñada para fomentar la reflexión, la participación activa y el fortalecimiento de las habilidades sociales.

Descripción:

Este programa aborda temáticas propias de la etapa vital de los participantes, desde una perspectiva experiencial y contextualizada.

A través de actividades prácticas, exposiciones breves, dinámicas lúdicas y espacios de reflexión, se invita a los y las participantes a explorar sus propias experiencias, compartir aprendizajes y construir recursos personales y grupales.

La metodología busca que los contenidos trabajados se apliquen de forma concreta en la vida cotidiana. El contenido del taller se adapta dinámicamente a las necesidades, intereses y desafíos que surgen en el grupo a lo largo del proceso.

Duración y Horarios:

- Horario: Sábados 17:00 a 18:30
- Duración: 12 sesiones

Facilitadora: Fernanda Cruces Muñoz: Psicóloga clínica. Especializada en Talleres y grupos adolescentes.

Incluye:

- Materiales de trabajo.
- Evaluaciones personalizadas de avances.

¿Por qué elegir este programa?

Este programa es especialmente diseñado para adolescentes y enfocado en el desarrollo de su inteligencia emocional y habilidades sociales. Nuestro enfoque combina experiencias validadas e intervenciones basadas en evidencia para el entrenamiento en habilidades sociales y la educación emocional aplicada a las particularidades de cada adolescente.

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.

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 para enfrentar los desafíos del presente y se convierten en un recurso invaluable para su vida adulta.

 **Centro Rumbos**

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

¡Te esperamos!