



Curso de Habilidades Sociales

Versión Online

2026

"Contar con habilidades sociales sólidas te abre puertas fortalece tu confianza y te ayuda a alcanzar tus objetivos personales y profesionales con mayor éxito."



Modalidad: Online vía plataforma segura (Zoom)

Duración: 10 sesiones. 2 veces a la semana

Dirigido a: Adultos a partir de 18 años

Formato: Grupal, cupos limitados.

Objetivo General

Desarrollar y fortalecer habilidades sociales que permitan a las personas comunicarse de manera más efectiva, empática y asertiva, gestionar adecuadamente sus emociones, establecer vínculos saludables y resolver conflictos interpersonales de forma constructiva, tanto en contextos personales como laborales y sociales.

Objetivos Específicos

- Conocer los distintos tipos de habilidades sociales y comprender su importancia en la vida cotidiana, relacional y laboral.
- Responder adecuadamente a las emociones, necesidades y puntos de vista de otras personas.
- Identificar y desarrollar comportamientos asertivos, diferenciándolos de estilos pasivos, agresivos o pasivo-agresivos.
- Mejorar la escucha activa, favoreciendo interacciones más claras, respetuosas y significativas.
- Desarrollar la inteligencia emocional, reconociendo y regulando las propias emociones y comprendiendo las emociones de los demás.
- Reconocer el rol de las creencias, pensamientos y autoimagen en el desempeño de las habilidades sociales.
- Aprender a realizar peticiones de manera clara y respetuosa, negociar acuerdos y resolver problemas interpersonales.
- Conocer el propio estilo emocional y comunicativo, fortaleciendo la autoconciencia.
- Desarrollar conversaciones interesantes y significativas, promoviendo vínculos positivos y de confianza.
- Aprender técnicas para resolver conflictos interpersonales de forma constructiva.
- Incorporar estrategias para realizar críticas y dar retroalimentación a otras personas de manera eficaz, respetuosa y orientada a la solución.

Contenidos del Taller

8 sesiones – 1 hora 30 minutos cada una

Sesión 1: Introducción a las Habilidades Sociales

- ¿Qué son las habilidades sociales? Tipos y funciones.
- Importancia de las habilidades sociales en la vida personal y laboral.
- Autoevaluación inicial del estilo social y comunicativo.
- Identificación de fortalezas y áreas de mejora.
- Ejercicio práctico: mapa personal de habilidades sociales.

Sesión 2: Empatía y Escucha Activa

- Concepto de empatía: empatía cognitiva y emocional.
- Barreras para la escucha activa.
- Técnicas de escucha activa y validación emocional.
- Ejercicios prácticos en duplas y grupo.
- Reflexión sobre experiencias comunicativas cotidianas.

Sesión 3: Inteligencia Emocional y Autoconocimiento

- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- Identificación y reconocimiento de emociones propias y ajenas.
- Conocer mi estilo emocional y su impacto en la comunicación.
- Regulación emocional en situaciones sociales.
- Práctica: mindfulness aplicado a la interacción social.

Sesión 4: Asertividad y Creencias Limitantes

- Estilos de comunicación: pasivo, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo.
- Derechos asertivos y autoafirmación.
- El papel de las creencias, pensamientos automáticos y autoimagen en las habilidades sociales.
- Reestructuración de creencias limitantes.
- Ejercicios prácticos de comunicación asertiva.

Sesión 5: Conversación y Vínculos Interpersonales

- Etapas de una conversación: inicio, desarrollo y cierre.
- Técnicas para iniciar y mantener conversaciones interesantes.
- Manejo de silencios, interrupciones y bloqueos comunicativos.
- Construcción de vínculos positivos y relaciones de confianza.
- Role-playing de situaciones sociales frecuentes.

Sesión 6: Peticiones, Negociación y Resolución de Problemas

- Cómo realizar peticiones claras y respetuosas.
- Estrategias básicas de negociación interpersonal.
- Manejo de desacuerdos y búsqueda de acuerdos.
- Resolución de problemas en contextos sociales y laborales.
- Ejercicios prácticos y análisis de casos.

Sesión 7: Manejo de Conflictos Interpersonales

- Comprender el conflicto: causas y estilos de afrontamiento.
- Regulación emocional frente al conflicto.
- Técnicas de resolución constructiva de conflictos.
- Comunicación efectiva en situaciones tensas.
- Role-playing de conflictos reales propuestos por el grupo.

Sesión 8: Críticas, Feedback y Cierre del Taller

- Cómo dar y recibir críticas de manera eficaz.
- Feedback constructivo y comunicación no violenta.
- Integración de aprendizajes y evaluación del proceso.
- Elaboración de un plan personal de mejora en habilidades sociales.

- Cierre grupal y reflexión final.



Fechas y horarios

Día: Martes y Jueves (a partir del 13 de enero 2026)

Horario: 19:00 a 20:30 hrs (hora Chile)

Inscripciones abiertas:

talleres@centrorumbos.cl

www.centrorumbos.cl/talleresycharlas

"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!