



Programa de Taller de Habilidades Sociales



Adolescentes 2025 (Edad: 15 a 19 años)

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

Taller de Habilidades Sociales para Jóvenes de 15 a 19 años

La adolescencia es una etapa de profundos cambios físicos, emocionales y sociales. Entre los 15 y los 19 años se vive un periodo especialmente decisivo en la transición hacia la adultez. Durante estos

años se desarrollan con mayor fuerza el pensamiento abstracto, la afirmación de ideas propias, la construcción de la identidad personal y sexual, así como la consolidación de vínculos significativos con pares.

En este taller buscamos entregar herramientas que favorezcan la adaptación y aceptación de esta etapa vital, entendiendo que el crecimiento emocional y mental no siempre avanza al mismo ritmo. Esta asincronía se puede acentuar aún más en jóvenes con características neurodivergentes, generando inseguridades, conflictos o dificultades para responder a las exigencias del entorno.

A través de un espacio grupal seguro y respetuoso, este taller te acompañará en el fortalecimiento de tus habilidades cognitivas, emocionales y relacionales, promoviendo tu desarrollo integral y bienestar personal.

Objetivos del Taller:

General:

Brindar a adolescentes entre 15 y 19 años herramientas para fortalecer sus habilidades sociales, mejorar su comunicación, reforzar la confianza en sí mismos y facilitar su adaptación a diversos entornos sociales, familiares y educativos.

Objetivos en Areas Específicas

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 mismos y una actitud de confianza ante los desafíos.
- Favorecer una autoafirmación sana y respetuosa.

2. Comunicación Efectiva y Asertividad

- Enseñar estrategias para expresar ideas, emociones y necesidades de forma clara y adecuada.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva, evitando conductas pasivas o agresivas.
- Potenciar la seguridad para hablar en público y desenvolverse en contextos sociales diversos.

3. Desarrollo de la Empatía y la Escucha Activa

- Promover la capacidad de comprender distintos puntos de vista.
- Practicar la escucha activa para mejorar la calidad de las relaciones.
- Fomentar la validación emocional y una respuesta adecuada frente a las emociones de demás.

4. Resolución de Conflictos y Toma de Decisiones

- Entregar herramientas para abordar conflictos de forma constructiva.
- Enseñar estrategias de negociación y búsqueda de acuerdos.
- Desarrollar una toma de decisiones basada en la inteligencia emocional.

5. Herramientas para manejar la ansiedad social, afrontar el temor al rechazo y y necesidad de aceptación entre pares.

- Identificar situaciones que generan ansiedad social y aprender a gestionarlas.
- Fortalecer la confianza para enfrentar nuevos desafíos sociales.
- Desarrollar recursos para manejar el temor al juicio o la exclusión.

6. Construcción de Relaciones Saludables

- Promover relaciones basadas en el respeto, la empatía y la reciprocidad.
- Aprender a establecer y mantener límites sanos.
- Fomentar la capacidad de establecer relaciones de amistad y vínculos positivos , estables y duraderos.

7. Aplicación de las Habilidades Sociales en Diferentes Contextos

- Adaptar las habilidades aprendidas a entornos como la escuela, la familia y las redes sociales.
- Fomentar la participación activa en actividades grupales.
- Reforzar el trabajo en equipo, la cooperación y el sentido de comunidad.



Metodología:

Este taller se basa en una metodología vivencial y participativa, adaptada a las necesidades individuales y grupales. A través de dinámicas interactivas, ejercicios prácticos, actividades creativas y espacios de debate constructivo, se promueve un aprendizaje significativo y entretenido.

Cada sesión está diseñada para fomentar la reflexión, la participación activa y el desarrollo de habilidades sociales en un ambiente de respeto, contención y confianza.

Descripción :

En este programa de 10 sesiones se abordan temáticas propias de esta etapa, como autoestima, comunicación efectiva, empatía, resolución de conflictos y liderazgo, desde una perspectiva experiencial y contextualizada.

Cada encuentro se realiza semanalmente con una duración de una hora y 15 minutos, en la que se aborda un tema central relacionado con las habilidades sociales y emocionales. 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 y a aprender de las vivencias del grupo.

La metodología busca que lo aprendido se pueda aplicar de forma concreta en la vida cotidiana. Por ello, se promueve la interacción activa entre los jóvenes, brindándoles un espacio seguro para compartir, expresarse y construir vínculos. Además, el contenido del taller es flexible y se adapta a las necesidades, intereses y desafíos que vayan surgiendo en el grupo a lo largo del proceso

Duración y Horarios:

- Horario: Lunes 18:30 a 19:45
- Duración: 10 sesiones

Valores e Inscripciones:

- Grupo Adolescentes (15-19 años):
- Programa de : 10 sesiones: \$250.000
- Max. 10 participantes por grupo

Incluye:

- Materiales de trabajo.
- Evaluaciones personalizadas de avances.

¿Por qué elegir este programa?

En Centro Rumbos, hemos creado un espacio especialmente diseñado para adolescentes, enfocado en el desarrollo de su inteligencia emocional y habilidades sociales. Nuestro enfoque combina prácticas

clínicas validadas e intervenciones basadas en evidencia —como el entrenamiento en habilidades sociales y la educación emocional aplicada— con una mirada cercana y respetuosa a las particularidades del desarrollo adolescente.

Ofrecemos un entorno seguro, contenedor y enriquecedor, donde los y las participantes pueden mejorar su comunicación, fortalecer sus vínculos y adquirir herramientas prácticas aplicables a su vida cotidiana. A través de dinámicas grupales, actividades experienciales, ejercicios prácticos y creativos, y espacios de debate constructivo, promovemos un aprendizaje significativo, activo y entretenido.

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 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!