



# TALLER DE GESTIÓN EMOCIONAL

"EXPLORANDO JUNTOS, EN UN  
VIAJE DE APRENDIZAJE Y  
DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL."

*"Si dispones de habilidades emocionales, si te  
conoces bien, si eres capaz de manejar las  
emociones que te inquietan, sentir empatía tener  
relaciones cercanas, ¡vas a ir muy lejos!"*

*D. Goleman*



+56 9 20066692



@centrorumbos

¡ESCRÍBENOS

talleres@centrorumbos.cl



www.centro Rumbos.cl



# Centro Rumbos

Adquirir herramientas socioemocionales desde temprana edad es fundamental para el desarrollo integral.

Como menciona Daniel Goleman, experto en inteligencia emocional, el dominio de las habilidades emocionales, el autoconocimiento, la empatía, la autorregulación, la tolerancia a la frustración, impactan positivamente en el bienestar personal, y también son clave para gestionar emociones, tolerar frustraciones, relacionarse adecuadamente y alcanzar el éxito a lo largo de la vida.



+56 9 20066692



@centrorumbos

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

¡ESCRÍBENOS!



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



## Objetivo General

Fomentar el desarrollo integral , la regulación y gestión emocional promoviendo un crecimiento positivo, la adaptación a distintos entornos y la construcción de una base sólida para la vida.

## Objetivos Específicos

- Identificar, expresar y comprender emociones.
- Promover la empatía y la comprensión de perspectivas distintas.
- Mejorar la capacidad para integrarse en el entorno escolar y formar nuevas amistades.
- Estimular el aprendizaje social.
- Brindar herramientas para el logro del equilibrio emocional.
- Utilizar recursos como el juego simbólico , mindfulness para fortalecer la capacidad de # autorregulación.
- Fomentar la comunicación efectiva, tanto verbal como no verbal,
- Estimular la la seguridad personal y autoestima.
- Enseñar estrategias de control de impulso , manejo de la rabia y tolerancia al malestar.
- Potenciar el juego cooperativo, el logro de acuerdos y la sana convivencia.
- Preparar a los niños para situaciones sociales complejas, el trabajo colaborativo y resolver conflictos.



## Vivencial Participativa

"Nos inspiramos en una metodología con un enfoque de aprendizaje significativo, basado en experiencias prácticas que permitan un aprendizaje activo y profundo. Buscamos proporcionar un espacio grupal de interacción y creatividad que ofrezca la oportunidad de experimentar y reflexionar sobre sus propias emociones y experiencias."

- A través de dinámicas interactivas, fomentando la participación activa y la exploración personal.
- Los niños y niñas tienen la oportunidad de identificar y comprender sus propias emociones, así como de practicar estrategias para gestionarlas de manera saludable y constructiva y aplicarla en su vida cotidiana.
- Los facilitadores estarán preocupados de cada niño y niña participante, acompañándolo en la integración y participación.
- El taller se adapta a las necesidades específicas de cada uno asegurando un aprendizaje significativo.

**¡REFUERZA EL BIENESTAR PERSONAL Y RECIBE  
HERRAMIENTAS PARA CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS  
Y ALCANZAR EL ÉXITO EN DIVERSOS ASPECTOS DE TU VIDA!**



## Vivencial Participativa

"Nos inspiramos en una metodología con un enfoque de aprendizaje significativo, basado en experiencias prácticas que permitan un aprendizaje activo y profundo. Buscamos proporcionar un espacio grupal de interacción y creatividad que ofrezca la oportunidad de experimentar y reflexionar sobre sus propias emociones y experiencias."

- A través de dinámicas interactivas, fomentando la participación activa y la exploración personal.
- Los niños y niñas tienen la oportunidad de identificar y comprender sus propias emociones, así como de practicar estrategias para gestionarlas de manera saludable y constructiva y aplicarla en su vida cotidiana.
- Los facilitadores estarán preocupados de cada niño y niña participante, acompañándolo en la integración y participación.
- El taller se adapta a las necesidades específicas de cada uno asegurando un aprendizaje significativo.

**¡REFUERZA EL BIENESTAR PERSONAL Y RECIBE  
HERRAMIENTAS PARA CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS  
Y ALCANZAR EL ÉXITO EN DIVERSOS ASPECTOS DE TU VIDA!**





**Somos un Centro Clínico Multidisciplinario en salud mental y  
Bienestar Psicológico**

## **Centro Rumbos**

**Si deseas algún servicio, solicitar una hora, puedes contactarnos  
por Whatsapp o directamente en nuestra página.  
Reserva una hora directamente en nuestra página.**

**www.centrorumbos.cl.**

**Celular: +56920066692/ +56228489557**

**contacto@centrorumbos.cl.**

**<https://chat.whatsapp.com/Gk3eotR7qAZ5xLXVTGhGxY>**