



Taller de Habilidades Sociales

Adolescentes

(Edad: 15 a 19 años) 2025



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

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 personal y sexual, y la consolidación de vínculos significativos con los pares.

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

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.
- 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 gestionarla.
- 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 .
- Fomentar la participación activa en actividades grupales.
- Reforzar el trabajo en equipo, la cooperación y el sentido de comunidad.



Metodología:

- Max. 10 participantes por grupo

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 se abordan temáticas propias de esta etapa, como autoestima, comunicación efectiva, empatía, resolución de conflictos y liderazgo, 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 y a aprender de las vivencias del grupo.

La metodología busca que lo aprendido se pueda aplicar de forma concreta en la vida cotidiana. El contenido del taller se adapta a las necesidades, intereses y desafíos que vayan surgiendo en el grupo a lo largo del proceso

Duración y Horarios:

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

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.

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 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!