



# Programa de Taller de Habilidades Sociales 2025

Adolescentes **de 13 a 16 años**



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

La adolescencia es una etapa de profundos cambios y en este proceso, los niños y niñas avanzan hacia la madurez, pero muchas veces lo hacen de forma asincrónica. Esto puede generar inseguridades y dificultades en la adaptación y en la forma de relacionarse con los demás.

Contar con un espacio seguro puede marcar una gran diferencia. Allí, los adolescentes pueden fortalecer aprender estrategias para manejar emociones y adquirir herramientas que favorezcan una mejor integración en su vida escolar, familiar y social.

## **Objetivos del Taller:**

General:

Apoyar a adolescentes entre 13 y 15 años a fortalecer sus habilidades sociales, y desarrollar herramientas para la interacción efectiva en distintos ámbitos de su vida.

Específicos

## **1. Autoconocimiento y Desarrollo de la Autoestima**

Fomentar la autoexploración y el reconocimiento de fortalezas y áreas de mejora.

Ayudar a los adolescentes a desarrollar una autoafirmación sana.

## **2. Comunicación Efectiva y Asertividad**

Fomentar la asertividad e y desarrollar habilidades comunicativas en distintos contextos sociales.

Mejorar la capacidad de hablar en público y desenvolverse con seguridad en entornos sociales.

## **3. Desarrollo de la Empatía y la Escucha Activa**

Favorecer la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender diferentes puntos de vista.

Desarrollar la validación emocional, permitiendo a los adolescentes responder adecuadamente a las emociones de los demás.

## **4. Resolución de Conflictos y Toma de Decisiones**

Brindar herramientas para identificar y abordar conflictos de manera efectiva.

Desarrollar habilidades de toma de decisiones basada en la inteligencia emocional.

## **5. Manejar ansiedades.**

Identificar los factores que generan ansiedad en situaciones sociales y aprender estrategias para gestionarla.

Fortalecer la confianza para enfrentar situaciones nuevas .

## **6. Construcción de Relaciones Saludables**

Promover el respeto y la reciprocidad en las relaciones con pares.

Aprender a manejar límites sin culpa ni miedo.

Potenciar habilidades para construir amistades y relaciones interpersonales .

## **7. Aplicación de las Habilidades Sociales en Diferentes Contextos**

Adaptar las habilidades sociales a distintos escenarios como el colegio, la familia y las redes sociales.

Fomentar la participación en actividades grupales, desarrollando la capacidad de trabajo en equipo y colaboración.



### **Metodología:**

Metodología vivencial, adaptada a las necesidades individuales y grupales. Dinámicas grupales y experienciales, fomento del debate constructivo y ejercicios prácticos, actividades creativas, aprendizaje significativo de manera entretenida.

### **Descripción :**

Cada sesión incluye actividades prácticas, reflexivas y dinámicas para potenciar el autoconocimiento, mejorar las relaciones interpersonales y fortalecer la seguridad personal en distintos contextos. El programa es flexible y puede incorporar nuevas temáticas según lo que surja en el grupo.

### **Duración y Horarios:**

- Horario: Miércoles 18:30 a 19:30. Continuo hasta diciembre

### **Valores e Inscripciones:**

- Grupo Adolescentes (13-16 años):
- Max. 8 participantes por grupo

### **Incluye:**

- Materiales de trabajo.
- Evaluaciones personalizadas de avances.

### **¿Por qué elegir este programa?**

En Centro Rumbos, hemos creado un espacio diseñado especialmente para adolescentes, donde podrán desarrollar su inteligencia emocional y habilidades sociales en un entorno seguro y respetuoso.

## En nuestro taller de habilidades sociales, aprenderás 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](mailto:talleres@centrorumbos.cl)

☎ +56 9 20066692



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. 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 los adolescentes .