



mente^{amente}

Taller de Habilidades Sociales para Adolescentes (14 a 18 años)

Descripción general del programa

La adolescencia es una etapa clave para el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y comunicacionales que impactan directamente en la vida escolar, familiar y social.

Este taller grupal, guiado por una **Terapeuta Ocupacional especialista en intervención grupal**, está diseñado para fortalecer competencias sociales fundamentales mediante actividades prácticas, dinámicas guiadas y experiencias de aprendizaje activo.

El programa promueve la participación, la reflexión y la aplicación directa de lo aprendido en situaciones reales, favoreciendo relaciones más seguras, respetuosas y efectivas.



Objetivo General

Empoderamos a adolescentes de 14 a 18 años para que conquisten su mundo social y emocional. Les brindamos las claves para una comunicación asertiva, una regulación emocional sólida y la construcción de relaciones interpersonales auténticas y enriquecedoras.

Objetivos Específicos



Reconocimiento emocional

Favorecer el reconocimiento y manejo de emociones propias y ajenas.



Comunicación efectiva

Desarrollar habilidades de comunicación verbal y no verbal efectiva.



Escucha y empatía

Potenciar la escucha activa y la empatía en contextos sociales.



Resolución de conflictos

Entrenar estrategias de resolución de conflictos y establecimiento de límites.



Aplicación práctica

Facilitar la aplicación de las habilidades aprendidas en la vida cotidiana.

Estructura del Taller

8

Sesiones

Duración total del programa

60

Minutos

Duración por sesión

Modalidad: Grupal

**Grupo reducido: Máximo
8 participantes**

Lunes y jueves de enero a las 12hrs:

Lunes 5 - Jueves 8

Lunes 12 - Jueves 15

Lunes 19 - Jueves 22

Lunes 26 - Jueves 29



Programa por Sesión

01

Introducción y convivencia grupal

- Presentación, dinámica de integración y normas de convivencia.
- Observación de interacción y habilidades sociales.

03

Autorregulación emocional

- Identificación de activadores emocionales.
- Estrategias de autorregulación (respiración, pausa, autocontrol) mediante juegos de rol.

05

Comunicación asertiva

- Diferencias entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
- Expresión de opiniones y necesidades mediante role playing.

07

Escucha activa y empatía

- Desarrollo de escucha activa y empatía.
- Validación emocional y comprensión del otro a través de actividades prácticas.

02

Identificación y comprensión de emociones

- Reconocimiento y comprensión de emociones.
- Identificación de la relación entre emociones y comportamiento en situaciones cotidianas.

04

Comunicación verbal y no verbal

- Elementos y impacto de la comunicación verbal y no verbal (tono, postura, contacto visual).
- Práctica de expresión y observación.

06

Límites y resolución de conflictos

- Establecimiento de límites y estrategias de resolución de conflictos cotidianos.
- Análisis de situaciones frecuentes.

08

Integración y cierre

- Repaso e integración de habilidades.
- Actividad final, retroalimentación y orientaciones para refuerzo continuo.

Metodología de Trabajo



Dinámicas grupales
estructuradas



Juegos de rol



Actividades prácticas y lúdicas



Reflexión guiada



Aprendizaje experiencial

Resultados Esperados

Al finalizar el taller, se espera que los participantes:

-  **Mejoren su capacidad de comunicarse de forma clara y respetuosa.**
-  **Reconozcan y regulen mejor sus emociones.**
-  **Aumenten su empatía y habilidades de escucha.**
-  **Enfrenten conflictos sociales con mayor seguridad.**
-  **Transfieran lo aprendido a contextos escolares, familiares y sociales.**