

Taller entrenamiento en habilidades socioemocionales

- **Frecuencia:** 1 sesión semanal (120 minutos).
- **Duración total:** 6 meses (24 semanas).
- **Metodología:** Exposición interactiva, dinámicas vivenciales, ejercicios reflexivos y tareas breves de integración entre sesiones.

MÓDULO 1: Autoconocimiento y Autoconciencia

(Sesiones 1 a 6 — Reconectar con la propia estructura interna)

- **Sesión 1: Bienvenida, encuadre y mapa del mundo personal**
 - *Objetivo:* Establecer acuerdos del grupo, generar cohesión y realizar un diagnóstico personal de necesidades socioemocionales.
- **Sesión 2: El espectro emocional y la alfabetización afectiva**
 - *Objetivo:* Aprender a nombrar y diferenciar emociones básicas y complejas, desmontando el mito de las "emociones buenas y malas".
- **Sesión 3: Reconocimiento de la corporalidad de la emoción**
 - *Objetivo:* Identificar las señales somáticas y fisiológicas con las que el cuerpo avisa el estrés, la rabia o la tristeza antes de la crisis.
- **Sesión 4: Detección del diálogo interno y la autocrítica**
 - *Objetivo:* Hacer consciente la "voz crítica" automática y comprender cómo condiciona la autoimagen y el estado de ánimo.
- **Sesión 5: Reconstrucción de la autoestima y el valor propio**
 - *Objetivo:* Trabajar la diferencia entre autoestima contingente (basada en el éxito/aprobación) y la autoaceptación incondicional.
- **Sesión 6: Clarificación de valores personales**
 - *Objetivo:* Identificar los principios rectores que dan dirección, coherencia y sentido a las decisiones cotidianas.

MÓDULO 2: Autorregulación y Gestión Emocional

(Sesiones 7 a 12 — Del impulso a la respuesta consciente)

- **Sesión 7: El circuito de la emoción (Detonante → Pensamiento → Conducta)**
 - *Objetivo:* Comprender el modelo cognitivo-conductual para identificar los puntos de intervención antes de reaccionar.

- **Sesión 8: Reestructuración cognitiva y sesgos mentales**
 - *Objetivo:* Aprender a cuestionar pensamientos catastróficos, de "todo o nada" y la rumiación obsesiva.
- **Sesión 9: Técnicas de regulación somática y del sistema nervioso**
 - *Objetivo:* Practicar respiración diafragmática, grounding (enraizamiento) y relajación muscular progresiva para calmar la ansiedad.
- **Sesión 10: Gestión asertiva de la rabia y la frustración**
 - *Objetivo:* Canalizar la energía del enojo para la protección y el cambio sin caer en la agresión ni en la represión.
- **Sesión 11: Procesamiento de la tristeza y la pérdida**
 - *Objetivo:* Desarrollar la capacidad de sostener la incomodidad emocional y transitar momentos de vulnerabilidad sin evadir.
- **Sesión 12: Autocompasión en la práctica cotidiana**
 - *Objetivo:* Aprender a tratarse con la misma amabilidad y comprensión con la que se trataría a un amigo ante el fallo o el dolor.

MÓDULO 3: Habilidades Relacionales y Comunicación

(Sesiones 13 a 18 — Construcción de vínculos saludables)

- **Sesión 13: La empatía funcional y la escucha activa**
 - *Objetivo:* Diferenciar entre empatía (conectar) y sobreinvolucramiento (cargar), aprendiendo a escuchar sin juzgar ni dar consejos apresurados.
- **Sesión 14: Comunicación asertiva I (Expresión de necesidades)**
 - *Objetivo:* Practicar el modelo de comunicación no violenta: hechos, emociones, necesidades y peticiones claras.
- **Sesión 15: Comunicación asertiva II (La técnica del No y los límites)**
 - *Objetivo:* Perder el miedo a poner límites firmes y respetuosos sin experimentar culpa ni complacencia excesiva.
- **Sesión 16: Gestión y resolución de conflictos interpersonales**
 - *Objetivo:* Transformar el conflicto en una oportunidad de diálogo, identificando estilos de afrontamiento (evitativo, agresivo, colaborativo).
- **Sesión 17: Desapego emocional y autonomía afectiva**
 - *Objetivo:* Trabajar la prevención de la dependencia emocional y el fortalecimiento de la independencia en las relaciones.

- **Sesión 18: Redes de apoyo y corresponsabilidad afectiva**
 - *Objetivo:* Evaluar la calidad de los vínculos actuales y cultivar relaciones basadas en la reciprocidad y el respeto mutuo.

MÓDULO 4: Toma de Decisiones, Resiliencia y Proyecto de Vida

(Sesiones 19 a 24 — Integración hacia el futuro)

- **Sesión 19: Tolerancia a la incertidumbre y flexibilidad cognitiva**
 - *Objetivo:* Desarrollar herramientas mentales para adaptarse a los cambios imprevistos y salir de la parálisis por análisis.
- **Sesión 20: Toma de decisiones consciente y alineada a valores**
 - *Objetivo:* Practicar métodos de sopesar opciones reduciendo la influencia del miedo o la presión social.
- **Sesión 21: Construcción de resiliencia ante la adversidad**
 - *Objetivo:* Identificar y catalogar las fortalezas internas y recursos externos con los que se cuenta para superar crisis.
- **Sesión 22: Manejo del estrés y prevención del agotamiento (Burnout)**
 - *Objetivo:* Diseñar un plan sostenible de autocuidado integral (sueño, descanso, límites laborales y espacio personal).
- **Sesión 23: Elaboración del Proyecto de Vida Socioemocional**
 - *Objetivo:* Trazar metas a corto, mediano y largo plazo que integren el bienestar emocional, relacional y personal.
- **Sesión 24: Cierre, integración del recorrido y ritual de graduación**
 - *Objetivo:* Revisar los avances individuales desde la Sesión 1, consolidar el "botiquín de herramientas" y despedir el espacio grupal.