



Seminario de formación de Centro  
**EDUCAR LAS EMOCIONES**  
**EN ED. INFANTIL Y**  
**PRIMARIA – II**



*Prof. Marcos Heras Gil*  
*Diplomado en Magisterio– Máster en Inteligencia Emocional*  
*Profesor colaborador de la RIIEB (Red Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar)*



▶ *ÉRASE UNA VEZ....*



# Índice de contenidos:

- ▶ Estrategias de gestión en la escuela
  - Nivel de aula
  - Nivel de centro
- ▶ Estrategias con/para las familias
- ▶ Recursos y formas de trabajo de la IE en la escuela



# Estrategias de gestión en la escuela

# Estrategias a nivel de Aula

## ► ¿QUÉ NOS DICE LA INVESTIGACIÓN?



**MODELO DE RELACIÓN AFECTIVA**

**MODELO DE RELACIÓN SOCIOEMOCIONAL**

REFERENCIA DE MODELO DE GESTIÓN EN IE

COMPORTAMIENTO DEL DOCENTE  
PREDECIBLE PARA EL NIÑO

INSTRUCCIONES Y MENSAJES CLAROS.  
CUMPLE SIEMPRE LO QUE DICE.

AFECTUOSO/A PERO FIRME

GESTIÓN DE CASTIGOS/PREMIOS

# Profe de aula: figura de apego

## MODELO DE RELACIÓN AFECTIVA

Demostrada **influencia** en el desarrollo socio-emocional y en su **ajuste** general a la escuela.

Papel del profesor como una nueva figura de apego y que a su puede servir de **factor protector** ante posibles situaciones de riesgo en casos de **apego** primario **inseguro**.

**Continuidad** del tipo de apego primario en el apego del niño con educadores y maestros.

La relación de apego con el maestro puede **transferirse** al **apego primario** (junto con normas).

Contribución de la **competencia social** de los niños en sus **resultados académicos**.

El apego seguro correlaciona con mejores **habilidades cognitivas y sociales**.

Los niños **ambivalentes** tienen las relaciones de calidad más baja con maestros.

► **Características Relación Profesor-Alumno**



# Estrategias a nivel de Aula

## Profesor como figura de Apego

\* No todos los profesores ejercen de figuras de apego con todos sus alumnos ni en el mismo grado ni del mismo tipo

### ACTITUDES QUE FAVORECEN UN APEGO SEGURO

sensibles e implicados en las relaciones

proporciona atención positiva

positivo, caluroso, sensible y receptivo

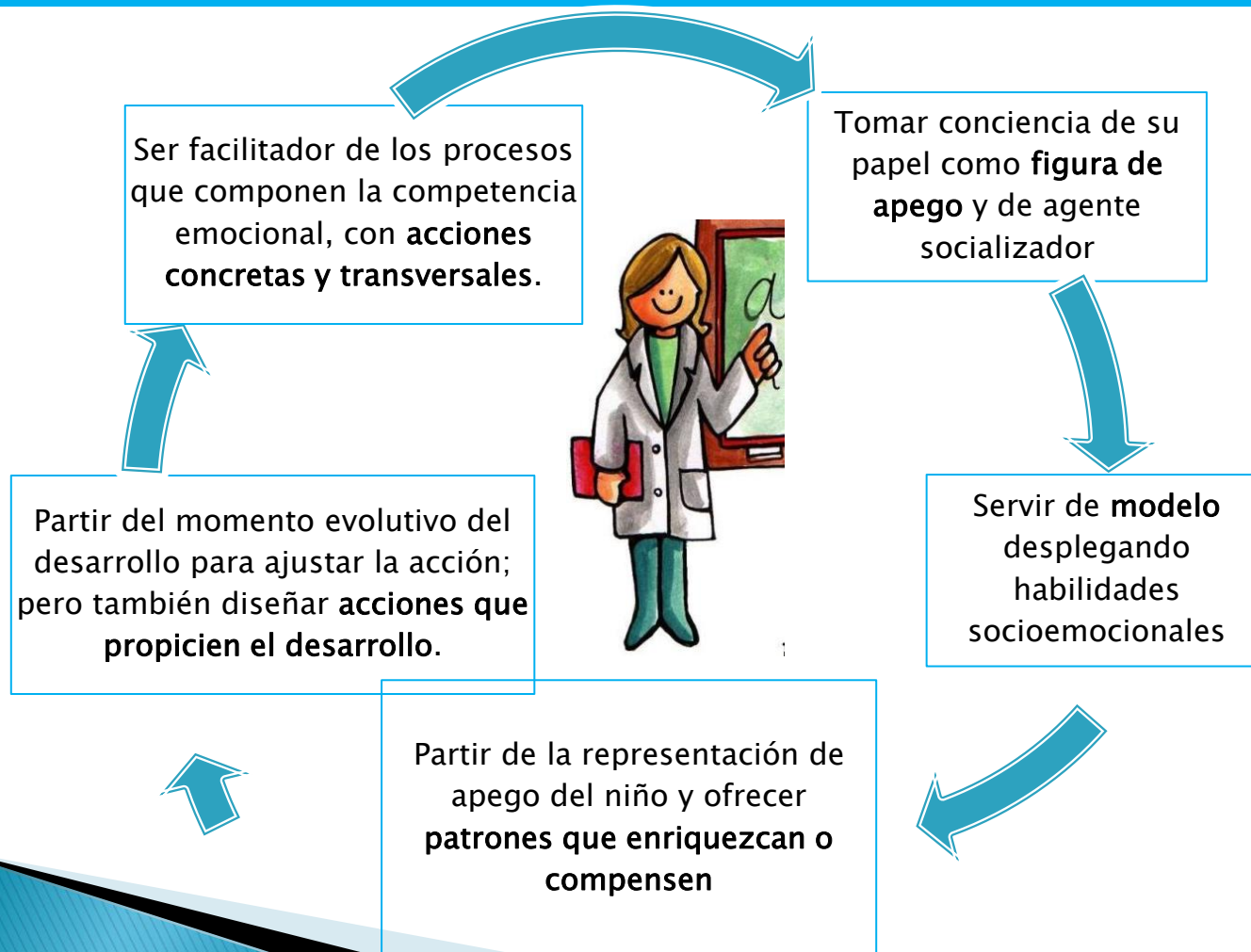
participante activo en el aula que pone límites claros pero también es flexible

apoya las conductas positivas y el aprendizaje manteniendo altas expectativas



# Implicaciones Educativas para el aula

## Actitudes favorecedoras del Desarrollo Emocional a adoptar por los maestros y profesores





# Implicaciones Educativas para el aula

Actitudes favorecedoras del Desarrollo Emocional  
a adoptar por los maestros y profesores



ACOSTUMBRARSE A  
HABLAR DE EMOCIONES:  
decir cómo nos sentimos.

Enseñarles a ser empáticos:

**PORTENCIAR EJEMPLOS**

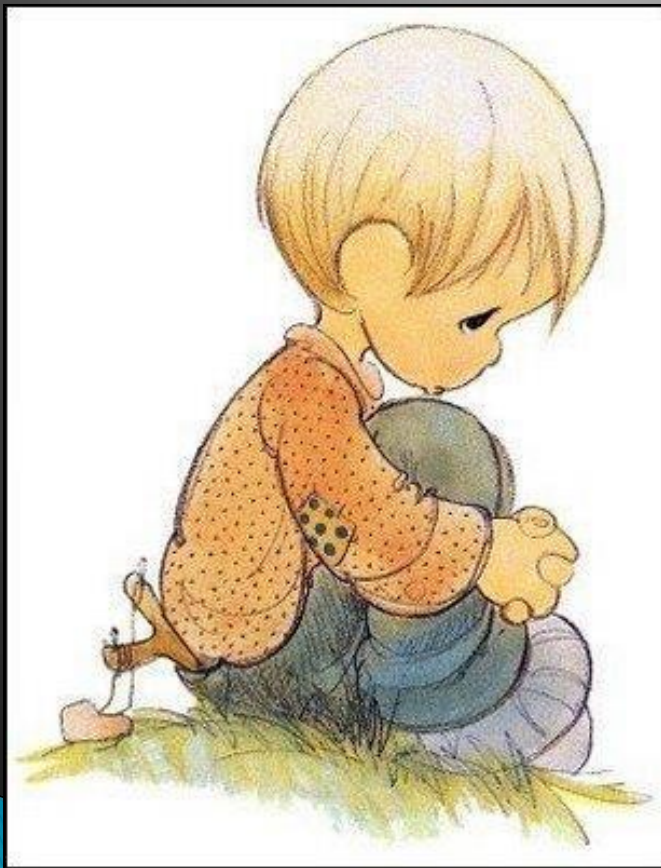
(VÍDEOS, CUENTOS...)

**DISEÑAR ACTIVIDADES Y  
OPORTUNIDADES PARA SERLO**

<https://www.youtube.com/watch?v=MUUWOV-90Q0>

# Implicaciones Educativas

*Para reflexionar...*



*Cuando un niño no  
sabe andar se le  
enseña, cuando no  
sabe leer se le  
enseña; pero cuando  
no se sabe comportar  
se le castiga...*

# Refuerzo y Castigo



	REFORZAR / PREMIAR	CASTIGAR
POSITIVO	<p><b>REFUERZO POSITIVO</b></p> <p>Le <b>doy</b> algo que le gusta</p> <p>Pj: Le doy un caramelo</p> <p>Pj: Le digo "lo has hecho genial hijo"</p> <p>↑ Conducta</p>	<p><b>CASTIGO POSITIVO</b></p> <p>Le <b>doy</b> algo que no le gusta</p> <p>Pj: Le pongo más deberes</p> <p>Pj: Le digo que limpie lo que ha ensuciado.</p> <p>↓ Conducta</p>
NEGATIVO	<p><b>REFUERZO NEGATIVO</b></p> <p>Le <b>quito</b> algo que no le gusta</p> <p>Pj: Le libero de una de sus tareas domésticas "poner la mesa"</p> <p>Pj: Le quito algún ejercicio de repaso.</p> <p>↑ Conducta</p>	<p><b>CASTIGO NEGATIVO</b></p> <p>Le <b>quito</b> algo que le gusta</p> <p>Pj: No le dejo ir de excursión</p> <p>Pj: Le quito la consola o la TV.</p> <p>↓ Conducta</p>

# Refuerzo y Castigo



"EPA, ESPERA UN MINUTO.  
¿ESTÁS LIMPIANDO LOS  
BORRADORES COMO CASTIGO?  
¡YO LO ESTOY HACIENDO COMO  
RECOMPENSA!"

(© 1991 Tony Saltzman)



# LOS CASTIGOS

## ¿CÓMO APLICARLOS?

Debe suponer una **señal** para que el niño se dé cuenta de que ha traspasado un límite impuesto a una conducta

El castigo debe tener **relación** con la infracción

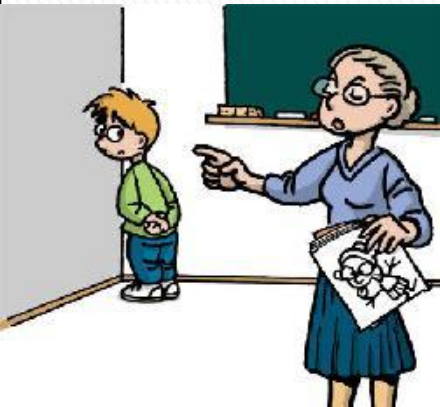
La eficacia de los castigos es **limitada**

El castigo no debe ser más **perjudicial** que la conducta que se desea eliminar.

Los castigos sólo son útiles si constituyen un **límite** para una conducta, si son leves y relacionados con la conducta que se ha infringido y si van acompañados del refuerzo de las conductas positivas contrarias a las que queremos eliminar..

Si de forma recurrente no es eficaz ante una conducta determinada. **sustituir** el sistema por un premio a la conducta contraria.

Aplicado con **coherencia** y sistematicidad



# LOS PREMIOS

## EL MEJOR PREMIO: LA ATENCIÓN

SI NO ME HACEN CASO ES QUE NO ME QUIEREN

2

SI NO CONSIGO ATENCIÓN POR MIS BUENAS CONDUCTAS LA OBTENDRÉ POR LAS MALAS

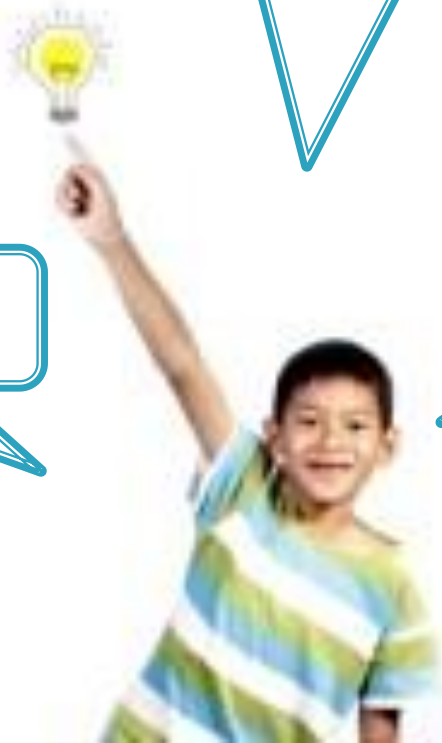
3

MÁS VALE QUE ME CASTIGUEN Y SENTIR QUE SE OCUPAN DE MÍ, QUE PASAR DESAPERCIBIDO

4

ES ESTUPENDO QUE ME HAGAN CASO

1







# El mejor premio: ATENCIÓN

## Gestión de reforzadores en casa

**PERO PODEMOS CORRER EL RIESGO DE REFORZAR AQUELLO QUE QUEREMOS QUE SE EXTINGA; SI LO PRESTAMOS ATENCIÓN, LO REFORZAMOS.**

**Cuando ....**

Sólo nos dirigimos a él para hablar de los deberes, para mandarle estudiar o regañarle por llegar tarde

Mantener contacto fluido con los profesores, no sólo por haber suspendido

Cuando sólo proponemos un profesor particular cuando el curso ya está mal, en vez de hacerlo para que aprenda a organizarse al comienzo del curso, e irlo eliminando después

Cuando nos olvidamos de él cuando hace las cosas que debe, acordándonos de nuevos cuando nos inoportuna o hace algo malo.

Cuando contamos a otras personas, delante de él, las malas jugadas que hace, comentando sólo lo negativo

Cuando, de los resultados de sus esfuerzos, sólo destacamos lo que le sale mal.

# LOS PREMIOS

## ¿CÓMO APLICARLOS?

Relacionados  
con la conducta

Deben ser algo  
deseado por el niño

Premiar el proceso  
es más útil que  
premiar el fin

Cuanto más pequeño sea  
el niño, más inmediato  
debe ser el premio

Si el premio deseado no  
puede ser inmediato,  
podemos utilizar  
puntos.

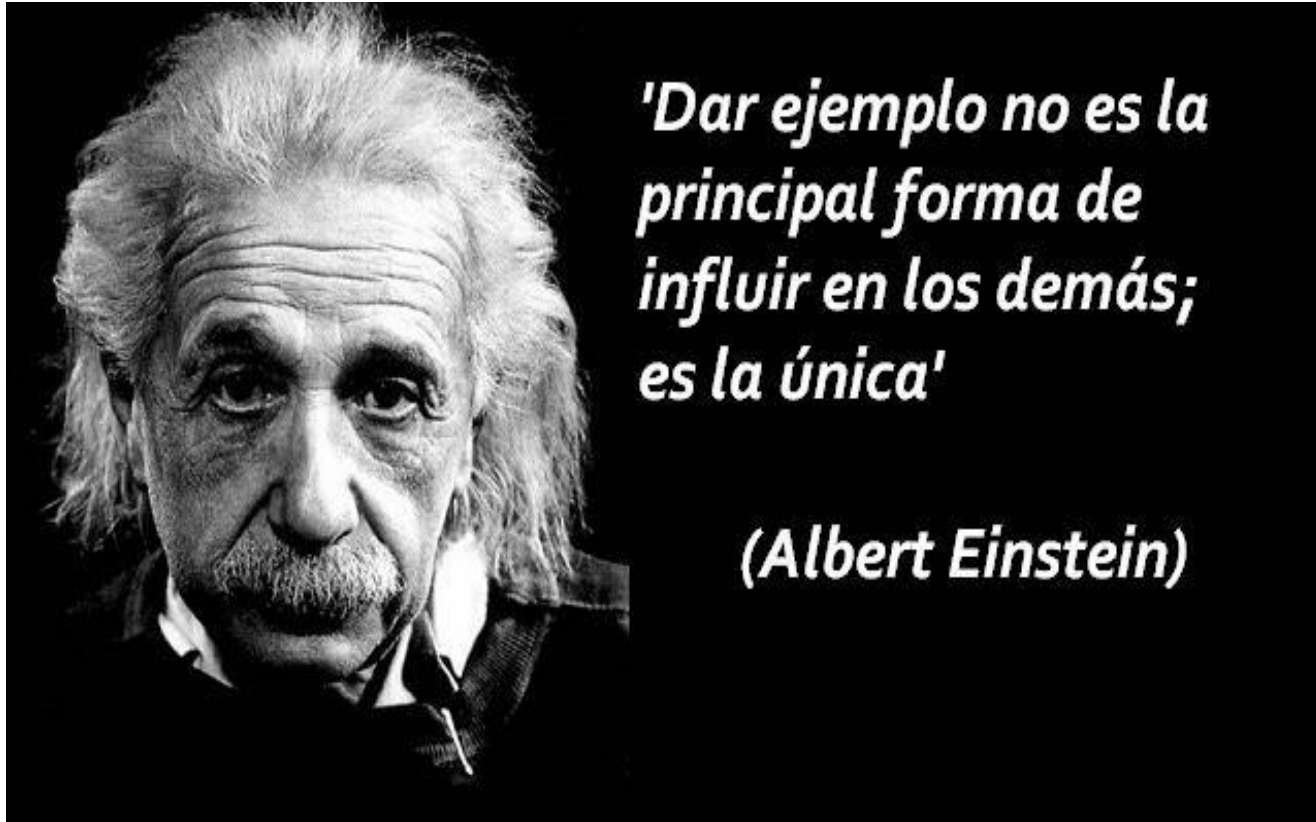
Un premio conseguido por una  
conducta no puede servir de castigo  
por otra conducta distinta.

Un premio demasiado  
deseado puede crear  
ansiedad e impedir un buen  
rendimiento.

Los puntos o premios  
materiales deben  
tender a extinguirse,  
exigiendo al niño un  
esfuerzo mayor para  
conseguir un mismo  
tipo de premio

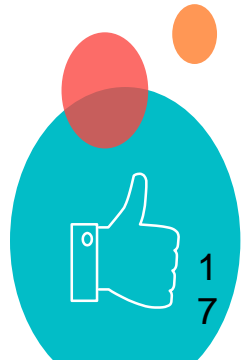
Es preferible un  
refuerzo social  
más que un  
refuerzo material.





*'Dar ejemplo no es la principal forma de influir en los demás; es la única'*

*(Albert Einstein)*






**Educamos a través de las relaciones.  
Constantemente estamos  
educando emocionalmente:**

**Mensajes verbales y gestuales  
(lo que decimos, lo que no decimos,  
lo que expresamos corporalmente,  
lo que hacemos...).**

**Según nosotros gestionemos nuestras  
emociones, así educamos a que gestionen  
las suyas nuestros chavales.**





Prestarles atención emocional: si el niño viene preocupado por algo, triste, enfadado... ha de sentirse escuchado.

Ayudarles  
a  
IDENTIFICAR

Pone **nombre** a las emociones.

A veces para que no sufra les decimos “no llores por eso”, “no pasa nada”... decirles “debe doler mucho haber perdido tu coche”, “estás enfadado porque no puedes ver la tele en este momento”.

# LA PALABRA

El poder de hacernos sentir bien.

## COMO HACERLO:

- **Lenguaje positivo.**
- **Reafirmar su identidad.**
- **Ayudarle a desarrollar autonomía y responsabilidad.**
- **Poner límites. Contenerlos.**





# Estrategias a nivel de CENTRO

## ▶ ¿QUÉ NOS DICE LA INVESTIGACIÓN?

**DOCUMENTOS DE CENTRO:**  
PROGRAMACIONES, PLAN DE CONVIVENCIA, PLAN DE  
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

**EDUCAR LAS EMOCIONES:**  
TRANSVERSAL / ESPECÍFICO / CURRICULAR

**COMPARTIDO POR LA COMUNIDAD EDUCATIVA**

# Implicaciones Educativas

## En las Programaciones Didácticas y Programaciones de Aula:

### OBJETIVOS

- Favorecer el desarrollo de la autonomía física, intelectual y moral.
- Potenciar la comprensión de fenómenos de la vida real.
- Favorecer la comunicación y la expresión.
- Potenciar las relaciones con los demás.

### CONTENIDOS

- Que partan de la experiencia y vivencias del niño.
- Que comprendan el establecimiento de relaciones cooperativas.
- “Tolerancia”
- “Sentido Crítico”
- “Expresión de la propia identidad”
- “Valoración de los demás”

### ESPACIOS

- Que respondan a necesidades individuales y sociales
- Espacios personales para guardar cosas, descansar...
- Espacios de uso social para interactuar...

### TIEMPOS

- Que respeten distintos ritmos madurativos y de desarrollo.
- Adecuación de estructuras flexibles con momentos que propicien el esfuerzo persona y también el trabajo en grupo.

### MATERIALES

- Que fomenten la adquisición de los objetivos.
- Variados en uso y formato para adaptarse a las particularidades de cada alumno.
- Selección considerando sus gustos e intereses para partir de sus motivaciones.

# Implicaciones Educativas para el centro escolar

## Algunas sugerencias



# Estrategias CON y PARA las familias

# Estretegias CON familias

## ▶ ¿QUÉ NOS DICE LA INVESTIGACIÓN?

COMUNICACIÓN DEL TRABAJO DE “EDUCAR LAS EMOCIONES”  
EN EL CENTRO Y SU IMPORTANCIA

“ENSEÑAR EL TRABAJO EN EL COLE / AULA”

DIFUSIÓN DEL TRABAJO CON SUS HIJOS:

BLOG, WEB, CIRCULAR....

“DEBERES PARA CASA”

Agenda semanal, Ficha de Emociones,

“CONTENIDO TRANSVERSAL EN LAS TAREAS PARA CASA”

Tema emocional recurrente en actividades, contenidos, etc

# Estretegias PARA familias

## ▶ ¿QUÉ NOS DICE LA INVESTIGACIÓN?

**FACILITAR ORIENTACIONES, GUÍAS Y RECURSOS**

**FORTALECER EL COMPROMISO DE LA FAMILIA CON EL CENTRO:**

- JORNADAS DE CONVIVENCIA
- DAR PARTICIPACIÓN A LAS FAMILIAS (APOYO EN EXCURSIONES, DÍA DE LA PAZ, ETC...)

ACTIVIDADES DE APOYO: PADRES-GUÍA, "TRUEQUES" ....

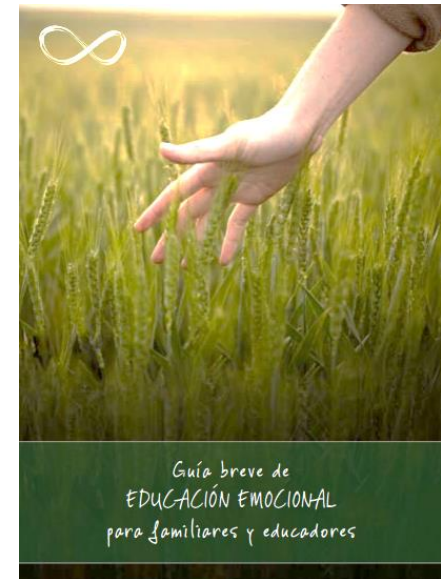
**FAVORECER FORMACIÓN EMOCIONAL A FAMILIAS  
A TRAVÉS DEL AMPA, CHARLAS PUNTUALES....**



# Recursos para Educar las emociones en la escuela

# Para familias

- ▶ <http://www.elisabethornano-tdah.org/archivos/guia-educacion-emocional-familiares-educadores.pdf>
- ▶ <https://padresformados.es/>



The banner features a woman with glasses and curly hair, Leticia Garcés Larrea, smiling and holding a book and a flower. The text on the banner includes the title 'Aprende a Educar sin Miedo', the author's name 'Leticia Garcés Larrea', and a description: 'Descubre las claves para una educación consciente, emocional y respetuosa para tus hijos e hijas.' A red button at the bottom says 'DESCARGA LA GUÍA GRATUITA'. The logo for 'Padres Formados' is in the top left corner.

CANAL YOU TUBE:  
<https://www.youtube.com/channel/UCcdy1-UPss1EWAOt0Qk9cGA>



The screenshot shows the YouTube channel page for 'Padres Formados', which has 4410 subscribers. The page includes a search bar, a navigation menu with 'INICIO', 'VÍDEOS', 'LISTAS', 'COMUNIDAD', 'CANALES', and 'MÁS INFORMACIÓN', and a video player for a video titled 'Cortometrajes #educarsinmiedo'. Below the player is a grid of video thumbnails with titles like 'No quiero compartir con quien no conozco', 'Las etiquetas dañan la autoestima', 'Validación emocional como principio educativo', 'Reparación de vínculos afectivos', and 'Hábitos saludables que mantienen el estrés a raya'. A red 'SUSCRIBIRME' button is visible in the top right corner.

# EDUCACIÓN EMOCIONAL



## OBJETIVO

Desarrollo de

**competencias emocionales:**

conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar.



# PROGRAMAS FORMALES



# Para empezar...

# LAPBOOK



<https://www.pinterest.es/pin/673991900453514768/>

[http://www.rockabyebutterfly.com/  
2011/06/feelings-count.html](http://www.rockabyebutterfly.com/2011/06/feelings-count.html)







Día de la clase:

Mi compromiso para esta semana:

(AQUÍ EL PROFESOR ESCRIBIRÁ EL COMPROMISO QUE DIGA EL ALUMNO)

No cumplido - Cumplido

Lo he cumplido cuando...:

(SITUACIÓN EN LA QUE LO HA CUMPLIDO)



Mi agenda emocional

Martes:

(Emoción 1) – (Momento en que se ha sentido así)

(Emoción 2) – (Momento en que se ha sentido así)

Miércoles:

(el mismo proceso que el martes)

(...)

(Seguir así hasta rellenar los 7 días.)

Día de la clase: martes, 2 de abril

Mi compromiso para esta semana:

"Cuando esté enfadada, me sentaré sola, cerraré los ojos y contaré hasta 10 hasta que me desenfade".

No cumplido - Cumplido

Lo he cumplido cuando...:

"Ayer mi hermano me rompió un juguete y me enfadé, y me senté sola y conté hasta 10 y me desenfadé".



Mi agenda emocional

Martes:

😡 (Enfado) – Cuando mi hermano me ha roto el juguete.

😊 (Alegria) – Cuando he salido a jugar al fútbol al parque.

Miércoles:

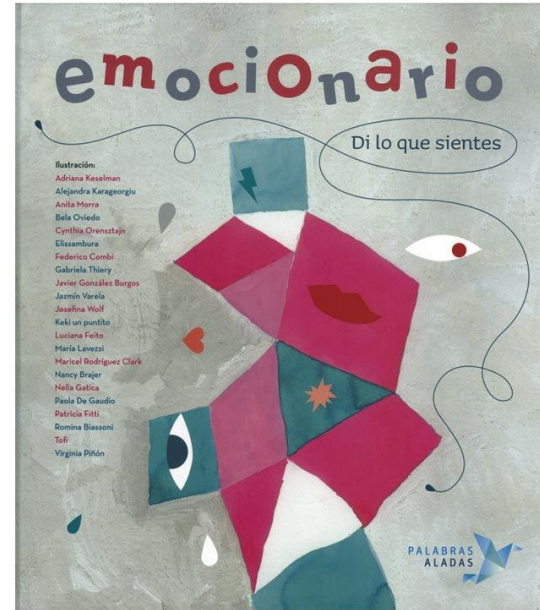
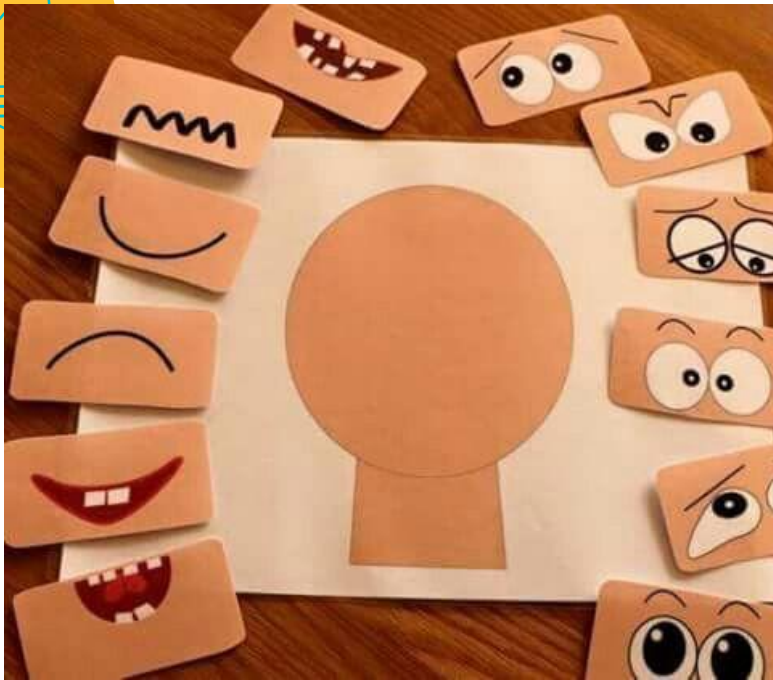
😨 (Miedo) - Cuando se ha ido la luz en casa y nos hemos quedado a oscuras.

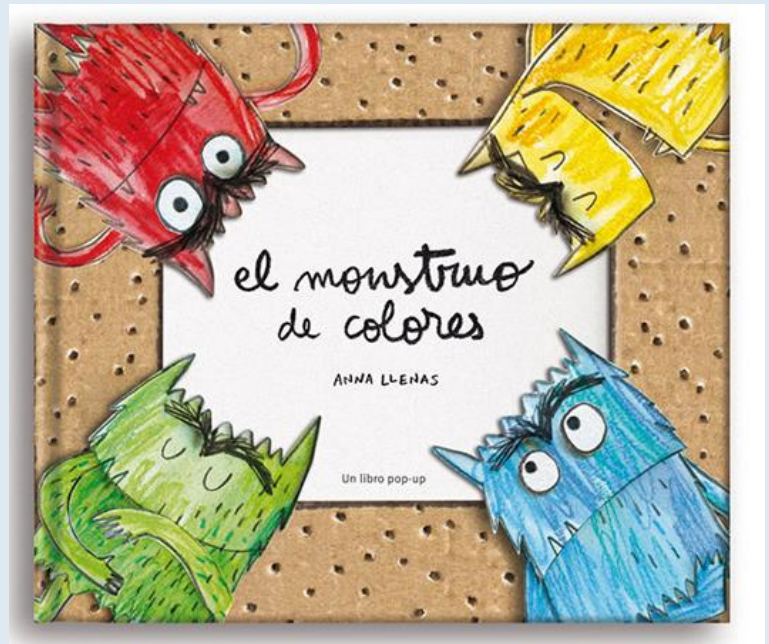
(...)

Continuaría así hasta el lunes siguiente

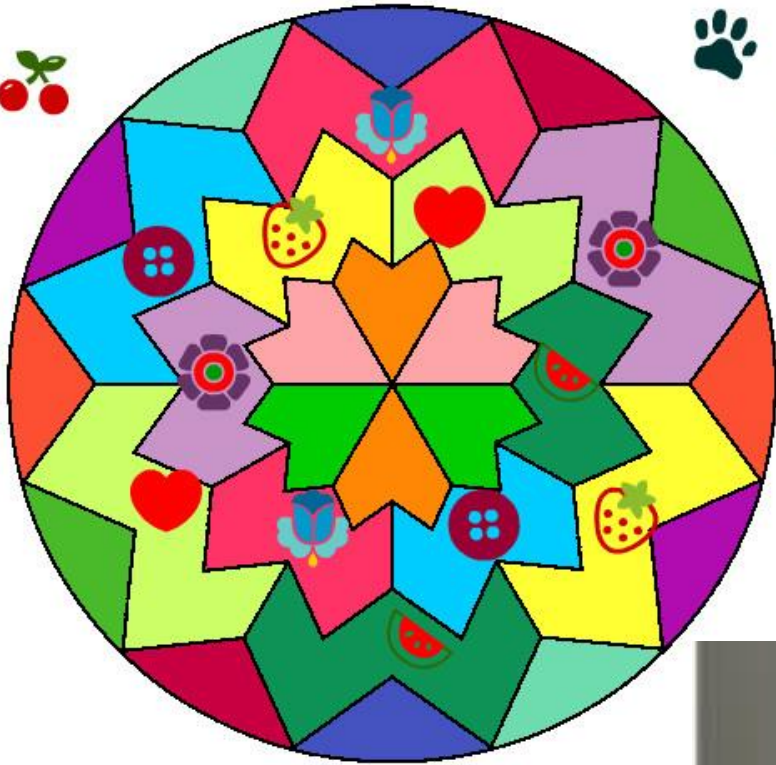












# mandalas

**LA  
BOTELLA  
DE  
LA  
CALMA**



### ENFADADO

- ME PEGAN
- NO PONEN LOS VIDEOS QUE ME GUSTAN
- NO ME HACEN CASO
- SE RIEN DE MI
- NO ME ENTIENDEN
- ME ENGANAN
- PIERDE MI EQUIPO
- NO JUEGAN CONMIGO

### TRISTE

- DISCUTO CON UN AMIGO
- ROMPO ALGO
- SE PELEAN MIS PAPA'S
- MUERE ALGUIEN
- ME DUELE ALGO
- TENGO UNA RABIETA
- PIERDO ALGO
- TENGO MIEDO

### CONTENTO

- VEO EL ORDENADOR
- COMPARTO
- JUEGO CON MIS AMIGOS
- ME PORTO BIEN
- VEO LOS TRENES
- ME DAN MIMOS
- GANA MI EQUIPO

### TRANQUILO

- HABLO CON ALGUIEN DE MIS PROBLEMAS
- PIDO PERDON
- SE LO QUE VA A OCURRIR
- ME AYUDAN

Por qué  
me  
siento  
así...



3  
6



### ENFADO

- PEDIR PERDON
- HABLAR CON ALGUIEN
- RESPIRAR
- CONTAR HASTA 10
- PENSAR EN COSAS BUENAS

### ALEGRÍA

- HACER RETIR
- DAR GRACIAS
- DAR BESOS Y ABRAZOS
- AYUDAR
- INVITAR A OTROS A JUGAR

### TRISTEZA

- PEDIR MIMOS
- PERDONAR
- PENSAR EN COSAS ALEGRES
- HABLAR CON ALGUIEN
- SALIR A CAMINAR

### ASUSTADO

- HABLAR CON ALGUIEN
- RECONCILIARSE
- PLANIFICAR EL DÍA
- TRANQUILIZARSE
- ENFRENTARNOS AL MIEDO

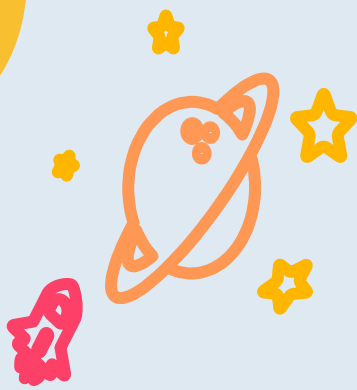
¿Qué  
puedo  
hacer?



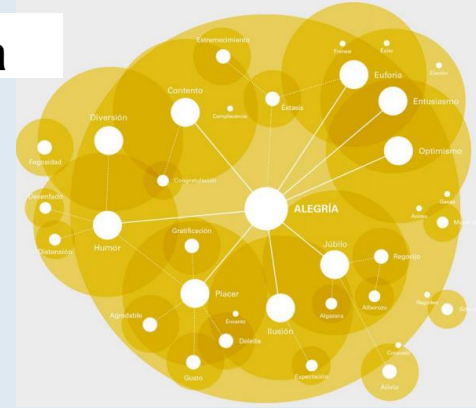
3  
7

# UNIVERSO DE EMOCIONES

(Bisquerra, 2015)

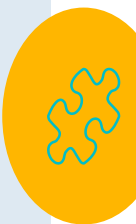
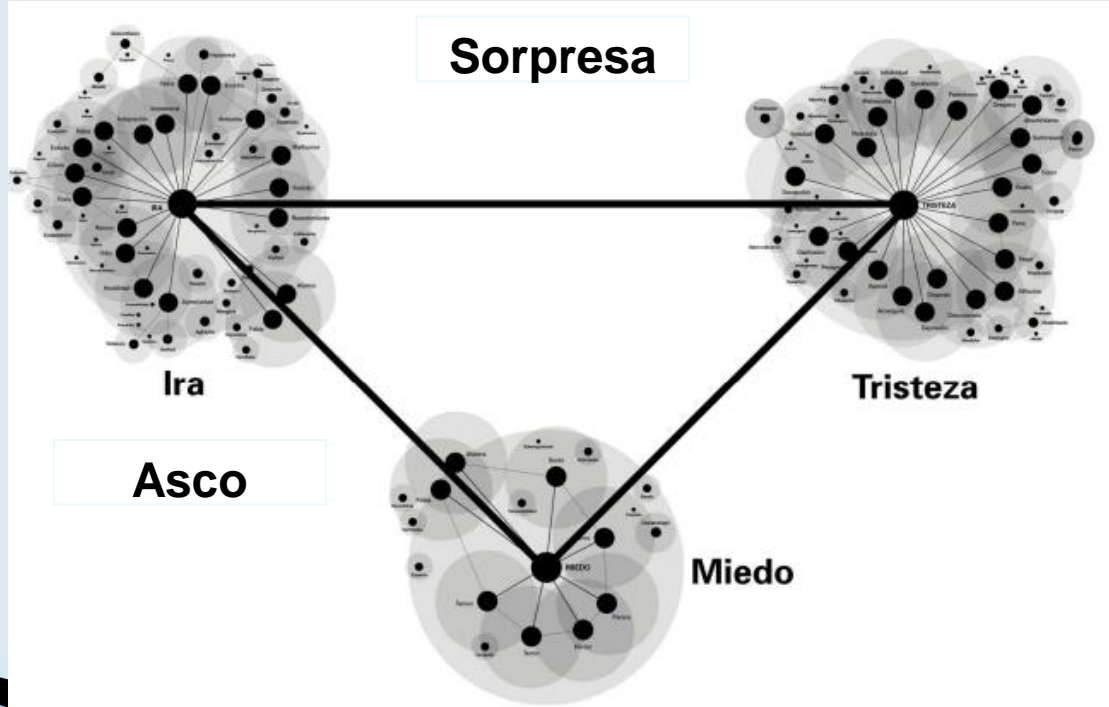


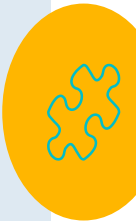
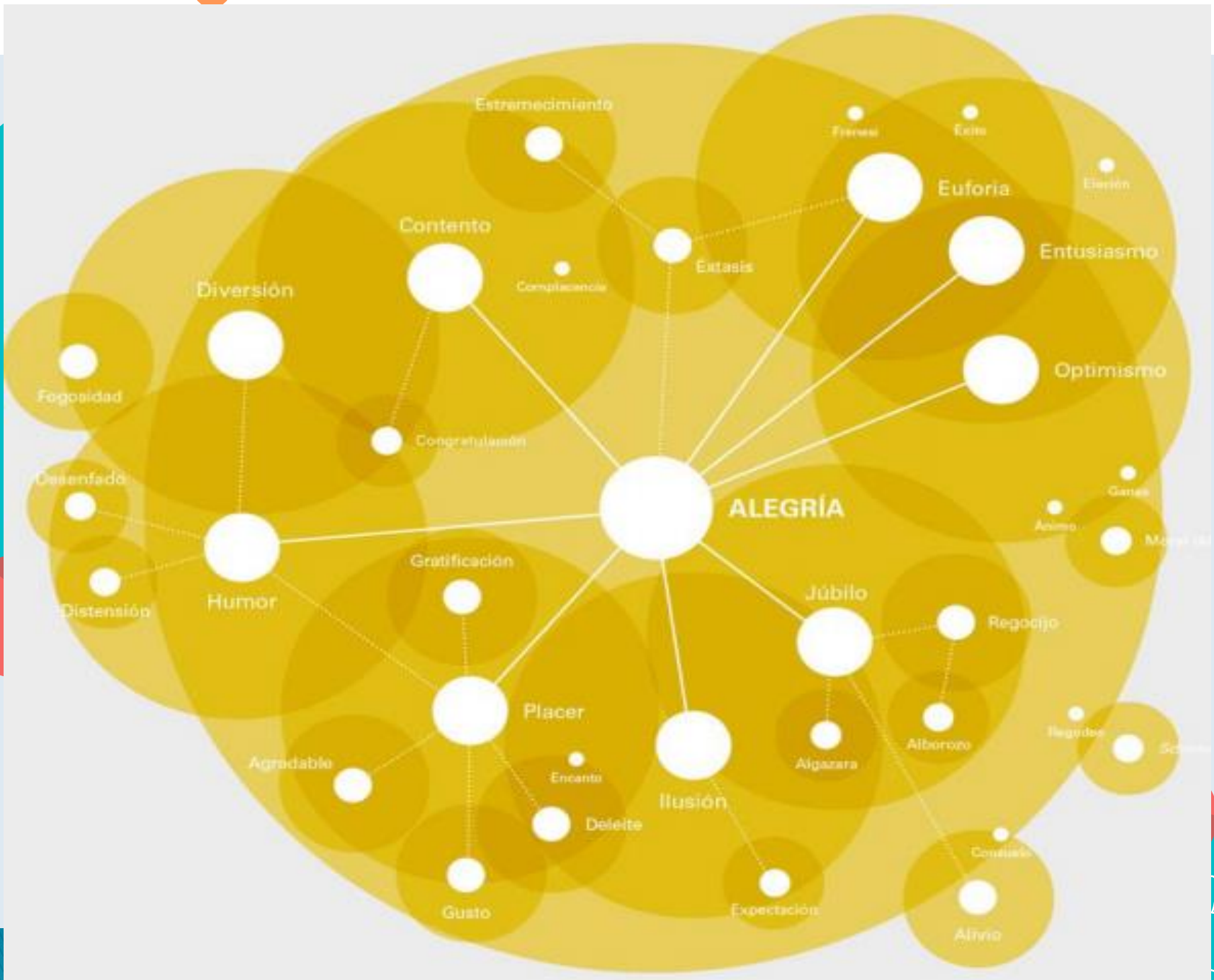
## Alegría



38

## Sorpresa







UNIVERSO DE EMOCIONES

por Eduard Punset  
texto de Rafael Bisquerra  
edición PalauGea



[universodeemociones.com](http://universodeemociones.com)

UNIVERSO DE EMOCIONES

Prólogo

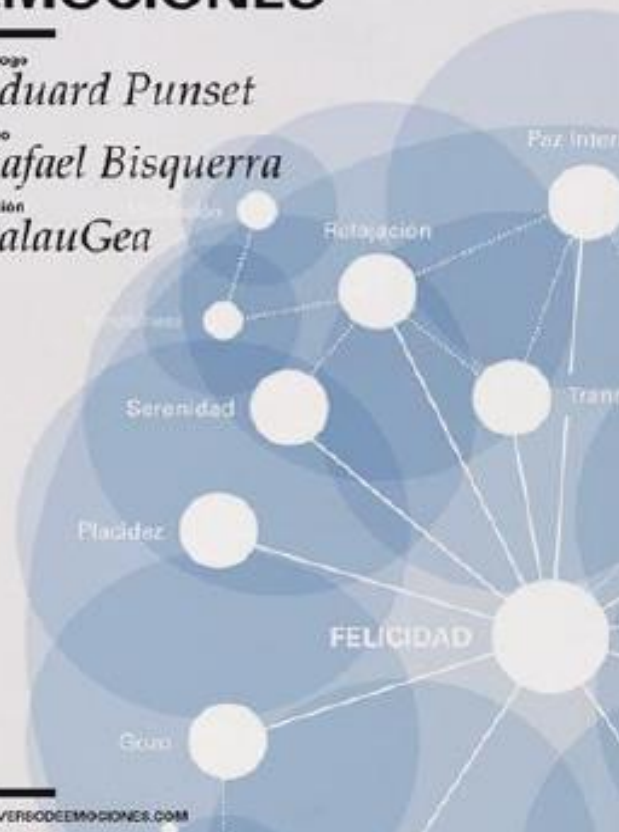
*Eduard Punset*

Texto

*Rafael Bisquerra*

Edición

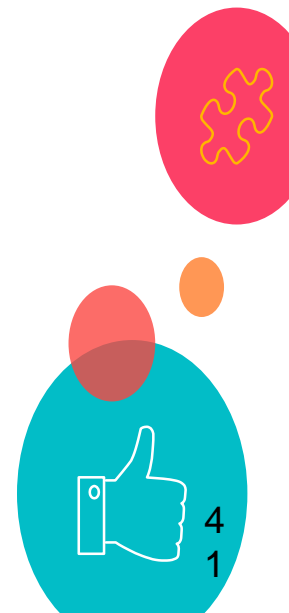
*PalauGea*



UNIVERSODEEMOCIONES.COM



**“Solo Respira”; el original cortometraje que ayuda a los niños a lidiar con las emociones**



4  
1

# Para familias y educadores

Programa Redes (TV2).

Cuentos de emociones (google): sobre celos, envidia, duelo (por divorcio, muertes, etc.) miedos, etc.

Cuentos Maná.

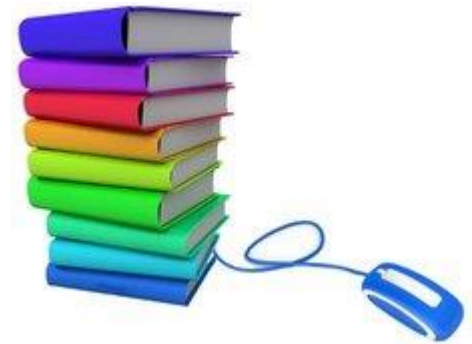
<http://faros.hsjdbcn.org/es/search/node/emociones>

<http://elparquedelasemociones.com/>

Daniel Goleman: Inteligencia Emocional. Kairós

Guía. Inteligencia emocional: el secreto para una familia feliz. Comunidad de Madrid. <http://www.congresointeligenciaemocional.com/wp-content/uploads/2014/12/Guiainteligenciaemocional.pdf>

Eline Snel: Tranquilos y atentos como una rana. Kairós (para enseñarles a relajarse y a no identificarse con pensamientos y sentimientos).



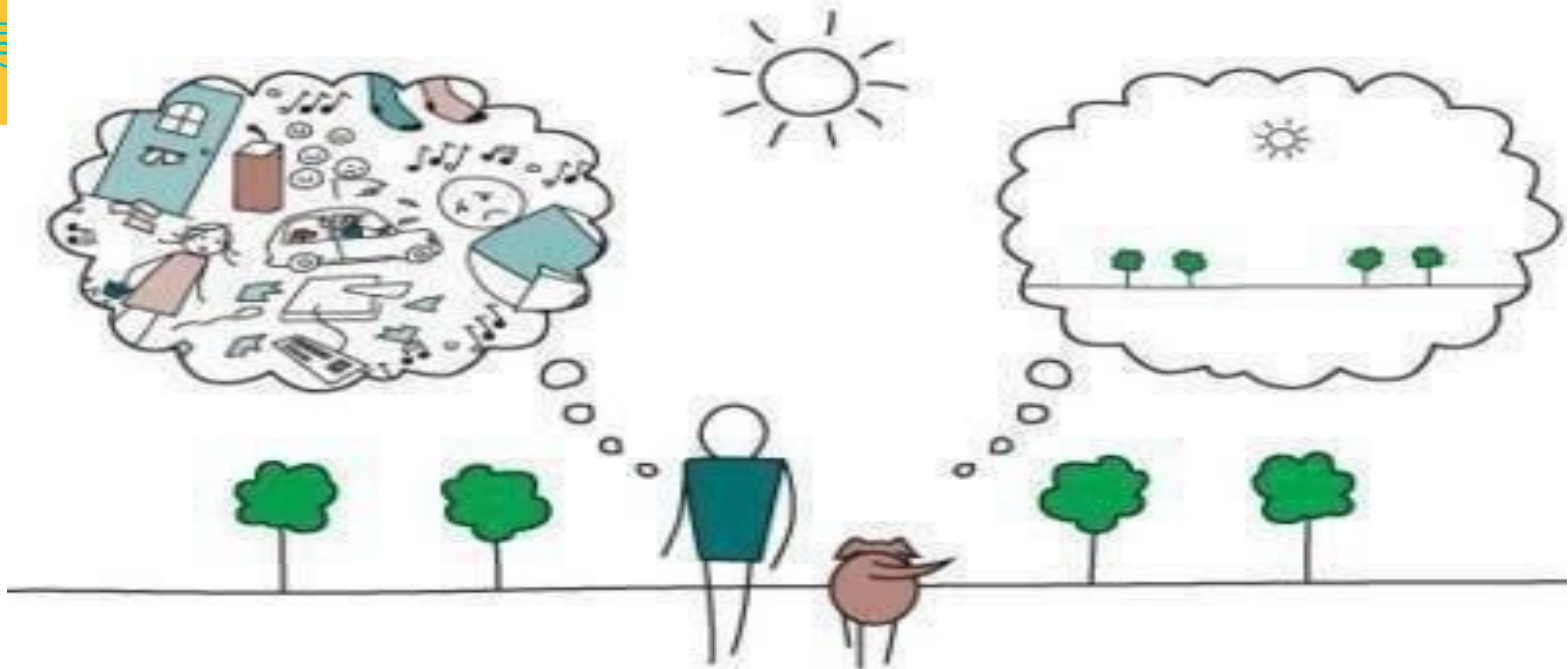


\*\*\*

# Mindfulness

\*\*\*

# MINDFULNESS



¿Una mente llena?

o

¿Una mente plena?

Club del Perro en Salamanca





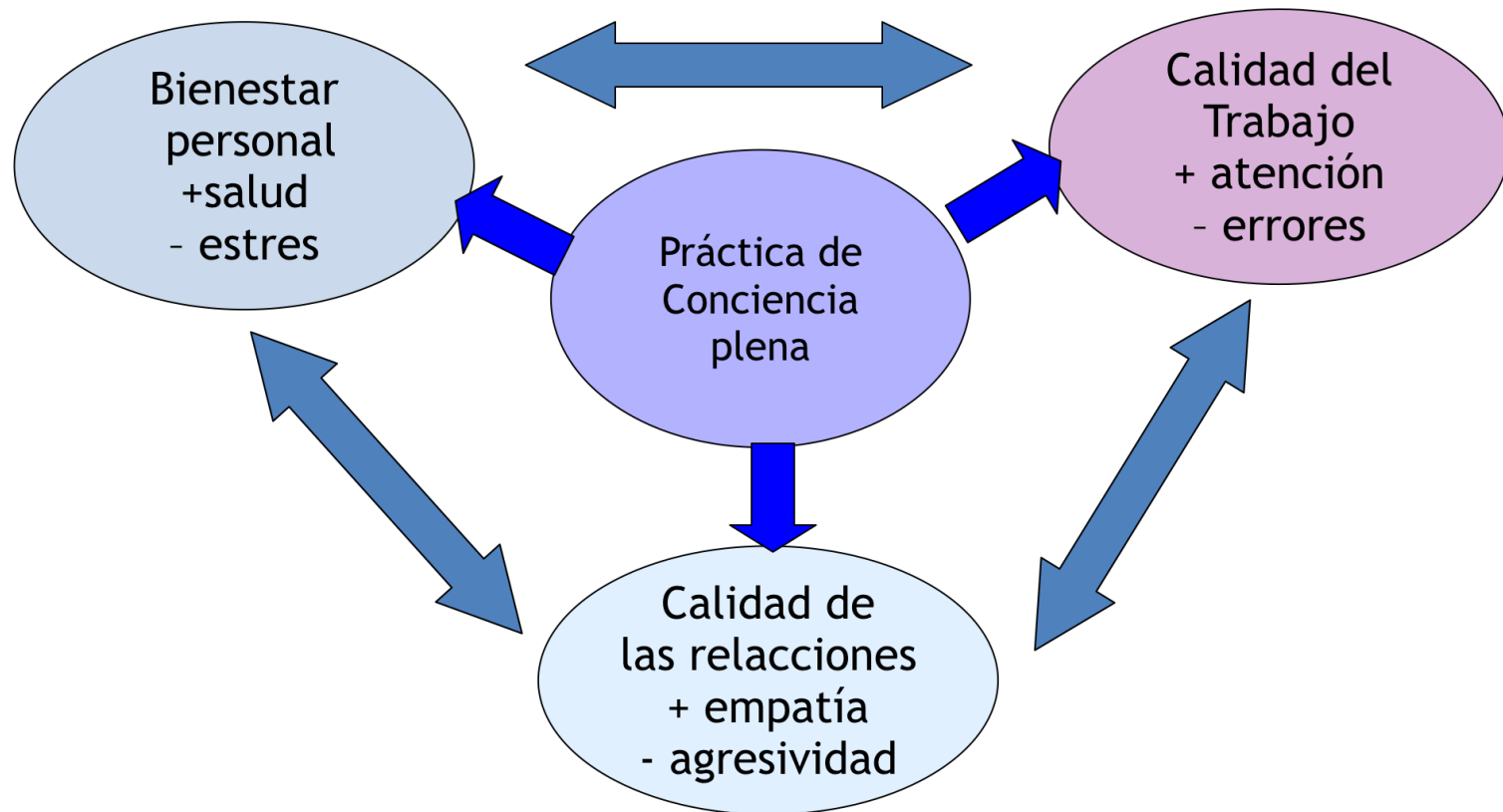
# MINDFULNESS

**Mindfulness** es sencillamente prestar atención deliberada al momento presente, con amabilidad y curiosidad.

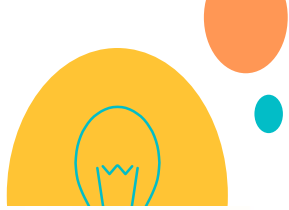
Uno puede observar claramente, reconocer y desimplicarse de los patrones habituales o de estados mentales, y comienza a responder más reflexivamente, en lugar de reactivamente (Baer 2003; Segal et al. 2002; Shapiro et al. 2006).



# MINDFULNESS







# MINDFULNESS

Mindfulness se puede aplicar básicamente en cualquier ámbito ya que se trata de una actitud a desarrollar más que de un conocimiento específico propio de una determinada área.



Por eso las habilidades adquiridas a través de las prácticas de Mindfulness son extrapolables a cualquier actividad cotidiana pues se trata de una manera de ser y estar.

# MINDFULNESS

De modo general, la práctica de Mindfulness facilita:

- tomar consciencia del cuerpo y aflojar los puntos de tensión, dolor, bloqueos
- calmar la agitación mental
- centrar la atención en el momento presente aquí-ahora
- gestionar el estrés y todo su abanico de síntomas
- gestionar las emociones, especialmente aquellas emociones desbordadas, crónicas
- mejorar la calidad de presencia
- desarrollar el autoconocimiento
- experimentar comprensiones profundas
- disfrutar de la percepción a través de los sentidos
- vivir con una mayor conexión con las personas, el entorno, la naturaleza
- disfrutar con intensidad durante las actividades diarias





# MINDFULNESS

+54-11-4773-2634 | INFO@MINDFULNESS-SALUD.ORG



MINDFULNESS ▾ CURSOS ▾ FORMACIÓN ▾ AGENDA ▾ NOSOTROS ▾ CONTACTO

🏠 / Cursos / Programa de Reducción de Estrés / Investigación Científica y Resultados

## Investigación Científica y Resultados

## EFECTOS POSITIVOS EN:

Enfermedad coronaria

Hipertensión

Cáncer

Dolor Crónico

Fibromialgia

Diabetes tipo I

Asma / Trastornos Respiratorias

Psoriasis

Cefaleas

Esclerosis Múltiple

Calidad de vida relacionada a la Salud

Menor distrés psicológico

Menor estrés, ansiedad y depresión.

Mayor nivel de afectividad positiva.

Mayor sentido de bienestar

Reduce la rumiación mental

Aumenta la capacidad de memoria a corto plazo.

Mayor concentración

Menor reactividad emocional

Mejora en las relaciones interpersonales

Mayor flexibilidad cognitiva



# MINDFULNESS

## Prácticas



**RESPIRACIÓN:** es la práctica tal vez más recurrida, quizás porque es lo más próximo que tenemos, lo más rápido de usar, de manejar aún en plena acción.

Se trata de llevar la atención al punto del trayecto respiratorio que elijamos -fosas nasales, tórax, abdomen- para focalizarnos en él y reposar en ese espacio, como si se tratara de casa o de un refugio donde descansar, centrarnos o gestionar.

# MINDFULNESS



**ESTIRAMIENTOS:** centrando la atención en el cuerpo y en las sensaciones que se producen al estirar diferentes partes del cuerpo, **de manera lenta y consciente**, obtenemos también una concentración de la atención en el momento presente ya que el cuerpo está aquí ahora y no allá antes ni allá después.

Los estiramientos nos permiten atender a nuestro cuerpo, *aterrizar*, centrarnos, recuperar perspectiva, soltar tensiones, despejarnos, tomar consciencia de cómo nos sentimos.





# MINDFULNESS



**SENTIDOS:** disponibles 24 horas al día, ventanas abiertas al placer, es otra vía de la que disponemos para traer la atención al momento presente, para encontrar también un espacio de tregua, de reconexión con una misma, uno mismo, con la vida.

El placer nos conecta con el instante presente sacándonos o contrarrestando la intensidad de la actividad mental en la que estemos sumergidos.



# MINDFULNESS



**ESCA NEO CORPORAL:** práctica clásica en Mindfulness, se trata de llevar la atención a cada parte del cuerpo de forma ascendente y progresiva. Para muchas personas representa una puerta hacia la relajación y el ensueño si bien no es lo que se pretende en el contexto de Mindfulness.

Es posible que *escaneando* de esta manera el cuerpo, percibamos también molestias, incomodidad, zonas que no sentimos o que la mente divaga. Todo ello forma parte de esta práctica y de la toma de consciencia de lo que emerge.



# MINDFULNE

SS

**MEDITACIÓN:** podemos practicar de dos maneras.

Una en posición estática, sentados en el suelo o en silla (la posición yacente induce al descanso o el sueño), con ojos cerrados o entreabiertos con la mirada perdida o abiertos mirando un punto fijo.

A partir de esta postura, pasamos primero si es necesario a focalizar la atención, a través de la respiración, las sensaciones corporales, los sentidos o cualquier ejercicio cognitivo como por ejemplo conteo de respiraciones.

Luego, podemos entrar en la práctica de meditación dejando la atención libre para que se dirija por sí misma allá donde emerja algo significativo sea a nivel sensorial, emocional o de pensamientos. Se trata de observar con consciencia, sin juicio, sin dejarse arrastrar por ello -y en caso que ocurra recuperando la posición de observación o el punto de anclaje tan pronto nos demos cuenta que nos ha arrastrado.





# MINDFULNESS

## Un ejemplo cerquita...

91 466 51 21

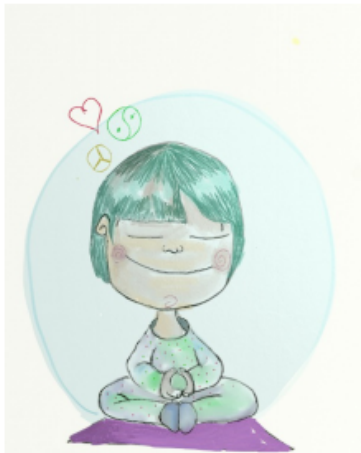
Eugenia de Montijo 92

secretaria.madrid@gabrielistas.org



INICIO COLEGIO ETAPAS EDUCATIVAS ORGANIZACIÓN PROYECTOS ACTIVIDADES SECRETARÍA CONTACTO

### Programa MINDKINDER



En este espacio encontrarás toda la información sobre el programa MINDKINDER de **Meditación**, así como el acceso al curso semipresencial.

El programa MINDKINDER es un programa de meditación e inteligencia emocional avalado por un estudio científico que llevamos a cabo en el año 2015 con alumnos de 5 años en el colegio San Gabriel. Actualmente estamos instaurando el programa desde los 3 años.

Los responsables del programa consideramos la meditación no como un fin, sino como un camino, no como una técnica, sino como una forma de vida, de ahí que llevemos MINDKINDER a congresos, formación en universidades y formación a otros centros escolares.



# MINDFULNESS

## Un ejemplo cerquita...



The image shows a screenshot of a YouTube video player. At the top, the YouTube logo and the search bar containing 'mindkinder' are visible. The video player itself has a blue background with the text 'PROGRAMA MINDKINDER' in white. Below the video, the title 'PROGRAMA MINDKINDER - Meditación infantil' is displayed, along with '296 visualizaciones'. There are buttons for 'ME GUSTA', 'NO ME GUSTA', and 'COMPARTIR'. A red 'SUSCRIBIRSE 182' button is also present. The video player controls at the bottom show a play button, a progress bar at 0:04 / 3:08, and icons for settings, full screen, and a small 'sg' logo.



Colegio San Gabriel  
Publicado el 1 jun. 2017

SUSCRIBIRSE 182

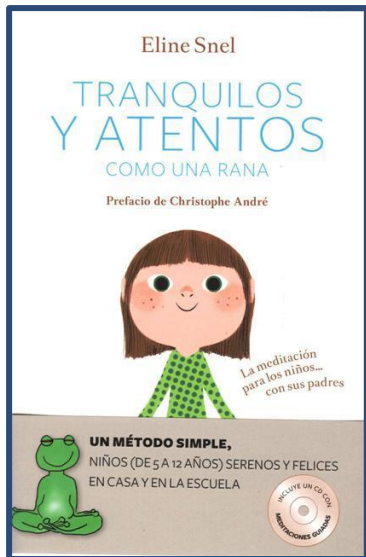
Video explicativo del programa de meditación en la etapa de Educación Infantil.





# MINDFULNESS

## Recursos



RECAPITULANDO...

**¡Son necesarias!**

**Son fuente de información**

**En continuo deseable-no deseable**

**No deben negarse...**

**...Deben validarse**

# Podemos aprender a expresarlas, percibir las y gestionarlas

- ▶ **Condenar la conducta, no la emoción**
- ▶ Son pasajeras
- ▶ Si no se nombran, no existen
- ▶ Todos las vivimos intensamente, sea cual sea su origen.

**¡¡MANOS  
A LA  
OBRA!!**



# ANÁLISIS DAFO

Aspectos Positivos

Aspectos Negativos

Análisis Interno

Fortalezas



Debilidades



Análisis Externo

Oportunidades



Amenazas





# Conclusiones principales



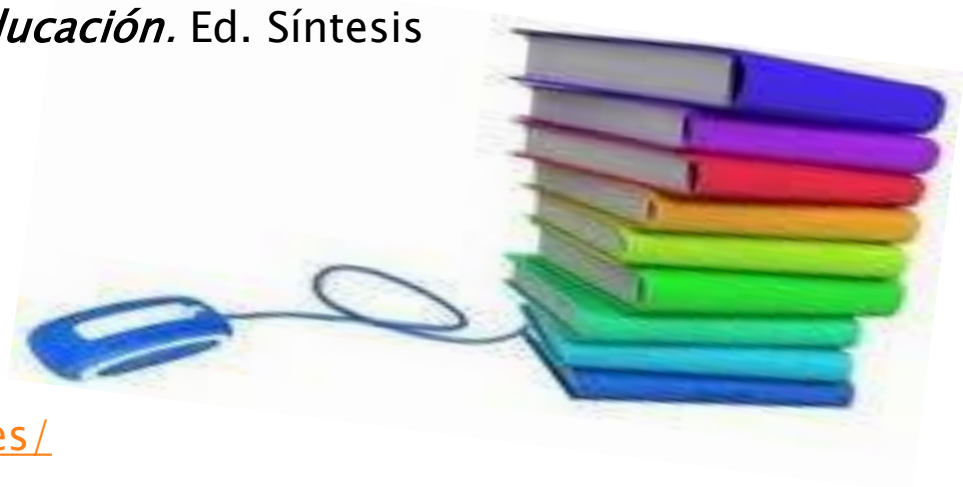
6  
2

Terminamos una parte...  
Ahora... ¿qué?



# Bibliografía

- ▶ García, L. y Martínez, M<sup>a</sup> C. (2003). *Orientación familiar en la familia y en la escuela . Casos resueltos*. Madrid. Dykinson.
- ▶ Delval, J. (2008). *El estudio del desarrollo humano*. Madrid, España: Siglo XXI.
- ▶ Giménez, M. (2006). *Los niños vienen sin manual de instrucciones*. Santillana, Madrid.
- ▶ Bisquerra, R., Pérez González, J.C., García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Ed. Síntesis



# Webgrafía

- ▶ <http://frusfil.blogspot.com.es/>
- ▶ <http://www.babymoon.es/blog/podemos-influir-en-la-conducta-de-nuestros-hijos-pero-como/>

**¡¡Muchas  
Gracias!!**

