

1.- Audios Dra. Olga Sacristán

<https://olgasacristan.com/practicas-de-mindfulness-recursos-gratuitos/>

Podéis encontrar materiales y entradas periódicamente en mi web (si quereis podeis suscribiros si os apetece estar informadas/informados)

www.olgasacristan.com

Y seguiré añadiendo audios en los canales de Youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCntBADL5LzYzsSmlogbNsPA>

Puedes también adquirir diferentes packs de audios en función de tus gustos e intereses y de lo que necesitas en este momento de tu vida en la tienda online:

<https://tienda.olgasacristan.com/>

2- Videos y audios del máster en mindfulness del Dr. Javier García Campayo.

<https://www.masterenmindfulness.com/videos/>

3- Prácticas del Dr Gonzalo Brito

<https://cultivarlamente.com/practicas-guiadas-cft>

<https://cultivarlamente.com/meditaciones-guiadas/>

4.-- Canales de Youtube

https://www.youtube.com/channel/UCKANE_yMY_s8InYLuaKxgpg

<https://www.youtube.com/watch?v=FZFoRQONDFs&t=12s>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGiBZ3iM4SwvwMKbSpWuKly6D7aPQoWiU>

5- Aplicaciones de mindfulness

MEDITA

https://play.google.com/store/apps/details?id=org.simo.medita&hl=es_419&gl=US

EL MINDFULNESS APP

https://play.google.com/store/apps/details?id=se.lichtenstein.mind.en&hl=es_419&gl=US

REM VOLVER A CASA

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.smartgalapps.android.rem>

<https://psicologiaymente.com/meditacion/apps-mindfulness>

6.- Yoga y Movimiento consciente

<https://www.youtube.com/watch?v=t-xrHiZ9MXg>

<http://www.nadircentrodedesarrollo.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=tf8dTnY-tMw>

7.- Talleres presenciales y online de mindfulness y gestión emocional

<https://olgasacristan.com/>

8.- Videos y materiales interesantes

El modelo del cerebro del Dr Daniel Siegel

<https://entreactividadesinfantiles.com/2016/05/08/tu-cerebro-en-tu-mano-modelo-del-cerebro-segun-el-dr-siegel/>

Cerebro en Zona Verde – Planeta en Zona Verde – Dr Rick Hanson

<https://www.youtube.com/watch?v=pOEUvUWu2PM>

Presentación Dr Rick Hanson

https://media.rickhanson.net/slides/MadridWorkshop_2017_Slides_Spanish.pdf

Video solo respira subtulado al español

<https://www.youtube.com/watch?v=YbeSSLXV6Xs>

Video solo respira en español

https://www.youtube.com/watch?v=O37YB5-Ob_E

Video sobre cómo ayudar a los niños y niñas a reconocer sus emociones

<https://psicologiaymente.com/desarrollo/como-ayudar-ninos-a-reconocer-sus-emociones>

25 cortometrajes para trabajar la inteligencia emocional en niñas y niños

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/cortometrajes-inteligencia-emocional/>

El Juego de la Oca de las Emociones

<https://www.orientacionandujar.es/2020/05/10/super-juego-la-oca-de-las-emociones-y-el-autoconcepto/>

El Teatro de las emociones

<https://educayaprende.com/juego-educacion-emocional/>

El Círculo de las emociones

<https://www.orientacionandujar.es/2020/08/06/el-circulo-de-las-emociones/>

Aprender a manejar las emociones difíciles

<https://www.periodicodeibiza.es/pitiusas/ibiza/2017/12/04/311617/aprende-manejar-tus-emociones-dificiles.html>

Cómo enseñar a los niños y las niñas a gestionar las emociones difíciles

<https://www.hacerfamilia.com/educacion/aprender-gestionar-emociones-ensenar-ninos-20180709122607.html>

Enseñar a los niños y niñas gestión emocional

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/salud-infantil/ensenar-inteligencia-emocional/>

Detrás de una niña o un niño difícil hay una emoción que no sabe expresar

<https://lamenteesmaravillosa.com/detras-nino-dificil-una-emocion-no-sabe-expresar/>

Guía adaptada a cada edad para enseñar a los niños y niñas a manejar sus emociones

<https://www.lacienciadeamar.com/es/blog/una-guia-acorde-a-las-edades-para-ayudar-a-los-ninos-a-manejar-sus-emociones>

Cómo enseñar a las niñas y niños a manejar las emociones

<https://www.imageneseducativas.com/como-ensenar-a-los-ninos-a-manejar-sus-emociones/>

Educación emocional a través de los cuentos por Begoña Ibarrola

<https://www.gestionandohijos.com/educacion-emocional-cuentos-begona-ibarrola/>

Taller de educación emocional en primaria

<https://www.youtube.com/watch?v=YFCZVadyFcM>

Taller de educación emocional para niños y niñas

https://www.youtube.com/watch?v=UEHed_iMHjA

Video sobre educación emocional y amistad

<https://www.youtube.com/watch?v=OczEHXRU9WU>

La rabieta de Julieta – educación emocional

<https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU>

El estrés explicado para niños

<https://www.youtube.com/watch?v=ZjJeqFUI4IQ>

El estrés explicado por Disney

<https://www.youtube.com/watch?v=v736ggexnVg&t=12s>

Coherencia cardiaca

<https://www.youtube.com/watch?v=c1iMoel2LxA&t=100s>

Videos y webs interesantes sobre Neuroeducación

Neurociencia y educación | Manuel Carreiras | TEDxRiodelaPlataED

<https://www.youtube.com/watch?v=Er7VmkrPPjY>

Neurodidáctica - José Ramón Gamo - TEDxReyJuanCarlosUniversity

<https://www.youtube.com/watch?v=scTMCC7VJSc>

Entornos positivos en el aprendizaje y en la vida

<https://www.youtube.com/watch?v=o8ka2uEI2Mk&t=7s>

David Bueno

<https://www.ub.edu/neuroedu/david-bueno/>

Neuroeducación Jesus Guillen

<https://www.youtube.com/watch?v=87W7RY4nzjE>

<https://www.youtube.com/watch?v= ZhDsw8NCE4>

https://www.youtube.com/watch?v=m2v5QwXr2_0

<https://www.youtube.com/watch?v= 0h9ur5HTc>

<https://www.youtube.com/watch?v=zQIx8r QmNI>

Textos sobre resiliencia

<https://es.slideshare.net/terizoz/resiliencia-nios>

<https://www.educaciontrespuntocero.com/opinion/como-desarrollar-resiliencia-tiempos-covid-19/>

<https://www.splora.es/spaciodevuelta/>

Yoga para niños y niñas

<https://yogacuentos.com/>

<https://yogacuentos.com/sobre-mi/>