

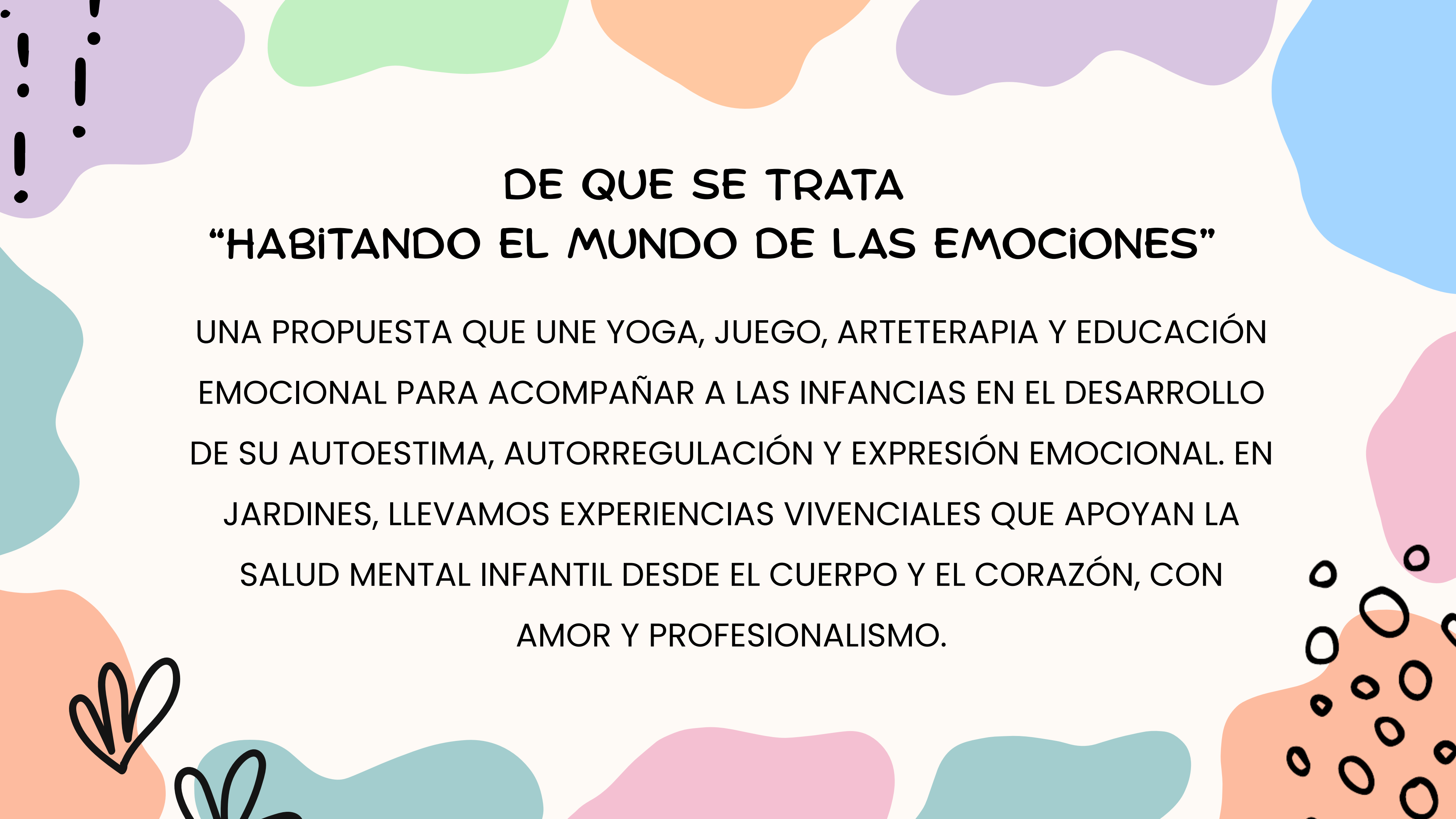
# HABITANDO EL MUNDO DE LAS EMOCIONES



@daniyogayemociones

UNA FORMACIÓN PARA MADRES, EDUCADORAS Y  
TERAPEUTAS QUE QUIEREN HERRAMIENTAS  
REALES



The background features a variety of colorful, organic, blob-like shapes in shades of purple, green, orange, blue, teal, and pink. Some shapes have black outlines or patterns, such as a purple shape with exclamation marks and dots, and an orange shape with small circles.

## DE QUE SE TRATA “HABITANDO EL MUNDO DE LAS EMOCIONES”

UNA PROPUESTA QUE UNE YOGA, JUEGO, ARTETERAPIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA ACOMPAÑAR A LAS INFANCIAS EN EL DESARROLLO DE SU AUTOESTIMA, AUTORREGULACIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL. EN JARDINES, LLEVAMOS EXPERIENCIAS VIVENCIALES QUE APOYAN LA SALUD MENTAL INFANTIL DESDE EL CUERPO Y EL CORAZÓN, CON AMOR Y PROFESIONALISMO.



## OBJETIVO GENERAL

FORTALECER LAS COMPETENCIAS DE PROFESIONALES DEL ÁMBITO EDUCATIVO, DE LA SALUD Y DE LA CRIANZA EN TORNO A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL INFANTIL, INTEGRANDO HERRAMIENTAS DEL YOGA, LA NEUROCIENCIA AFECTIVA Y ENFOQUES PSICOEDUCATIVOS PARA PROMOVER EL BIENESTAR INTEGRAL DE NIÑAS Y NIÑOS.



# OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar conciencia emocional propia y de los niños y niñas a través del reconocimiento y validación de emociones.
- Promover la gestión emocional desde un enfoque constructivista, afectivo y corporal.
- Enseñar prácticas de yoga infantil y respiración consciente como herramientas de autorregulación emocional.
- Fomentar el desarrollo del vocabulario emocional y la granularidad emocional en la infancia.
- Aplicar fundamentos filosóficos del yoga para cultivar la empatía, el autocuidado y el respeto mutuo.
- Diseñar propuestas pedagógicas integradas con educación emocional y yoga adaptadas a contextos reales.

# DOCENTE A CARGO

LICENCIADA EN EDUCACIÓN Y  
DIPLOMADA EN EDUCACIÓN  
EMOCIONAL Y BIENESTAR  
INSTRUCTORA DE HATHA YOGA  
250H.



**YogaKids Zen**  
EDUCACIÓN EMOCIONAL

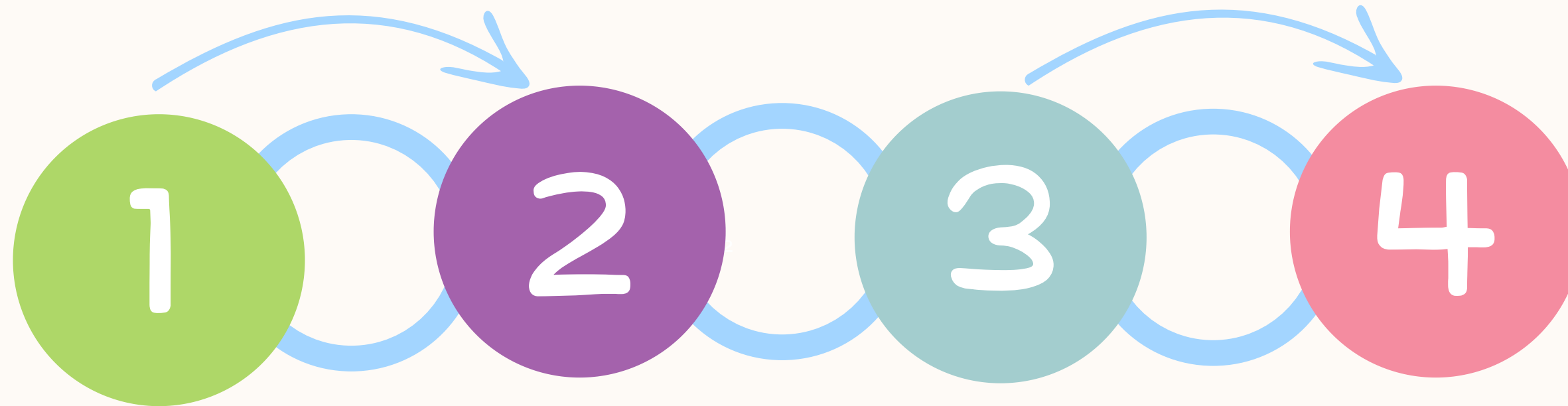
Ingeniera en Marketing  
Fundadora de YogaKids Zen y  
Con Zentido  
[www.conzentido.com](http://www.conzentido.com)



**DANIELA PAZ PANTOJA  
VIVANCO**

15 AÑOS TRABAJANDO EN EL  
ÁREA DE LA EDUCACIÓN Y CUIDADO  
INFANTIL

# MÓDULOS



**1. Comprendiendo  
las emociones  
en la infancia**

**2. Yoga y  
regulación  
emocional**

**3. Arteterapia  
para la gestión  
emocional**

**4. Emociones  
agradables y  
bienestar**



# MÓDULOS

Módulo	Contenidos Principales	Actividades Prácticas
<b>1. Comprendiendo las emociones en la infancia</b>	Etapas del desarrollo emocional (Erikson)- ¿Qué son las emociones y cómo explicarlas a niños/as?- Conciencia y co-regulación emocional- Trauma en la infancia: nociones básicas- Educación emocional (R. Bisquerra)	Dinámica corporal para reconocer emociones
<b>2. Yoga y regulación emocional</b>	Principios del yoga aplicados a la infancia- Técnicas básicas de respiración y relajación- Validación emocional en la práctica- Rutinas como base de seguridad emocional	Clase de yoga enfocada en regulación emocional

# MÓDULOS


Módulo	Contenidos Principales	Actividades Prácticas
<b>3. Arteterapia para la gestión emocional</b>	Introducción al arteterapia- Emociones “fluidas” y “sólidas”- Uso creativo del arte para gestionar emociones- El botiquín emocional: herramienta de apoyo	Creación de un recurso artístico (botiquín o dibujo guiado por emoción)
<b>4. Emociones agradables y bienestar</b>	Alegría, calma, esperanza, orgullo, amor y su impacto en el bienestar- Vocabulario emocional: poder de la palabra- Influencia del adulto en la emocionalidad infantil	Diseño de una mini clase de Yoga Kids basada en una emoción positiva- Meditación final con música y visualización guiada



# METODOLOGIA

ESTE CURSO SE DESARROLLA BAJO UNA METODOLOGÍA VIVENCIAL, REFLEXIVA Y PARTICIPATIVA, QUE COMBINA EL APRENDIZAJE TEÓRICO CON LA EXPERIENCIA CORPORAL Y EMOCIONAL.

INTEGRA HERRAMIENTAS DEL YOGA, LA NEUROCIENCIA AFECTIVA, LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EL JUEGO, DESDE UNA MIRADA RESPETUOSA DEL DESARROLLO INFANTIL.



SE PRIVILEGIA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, CONECTANDO CON LAS EXPERIENCIAS PERSONALES DE QUIENES PARTICIPAN.

LAS CLASES COMBINAN MOMENTOS DE EXPLORACIÓN CORPORAL, REFLEXIÓN EN GRUPO, ANÁLISIS DE CASOS Y APLICACIÓN PRÁCTICA.

CADA MÓDULO INCLUYE RECURSOS DESCARGABLES Y MATERIALES DE APOYO PARA PROFUNDIZAR LOS CONTENIDOS Y LLEVARLOS AL CONTEXTO COTIDIANO (FAMILIA, AULA, CONSULTAS, ETC.).

# CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

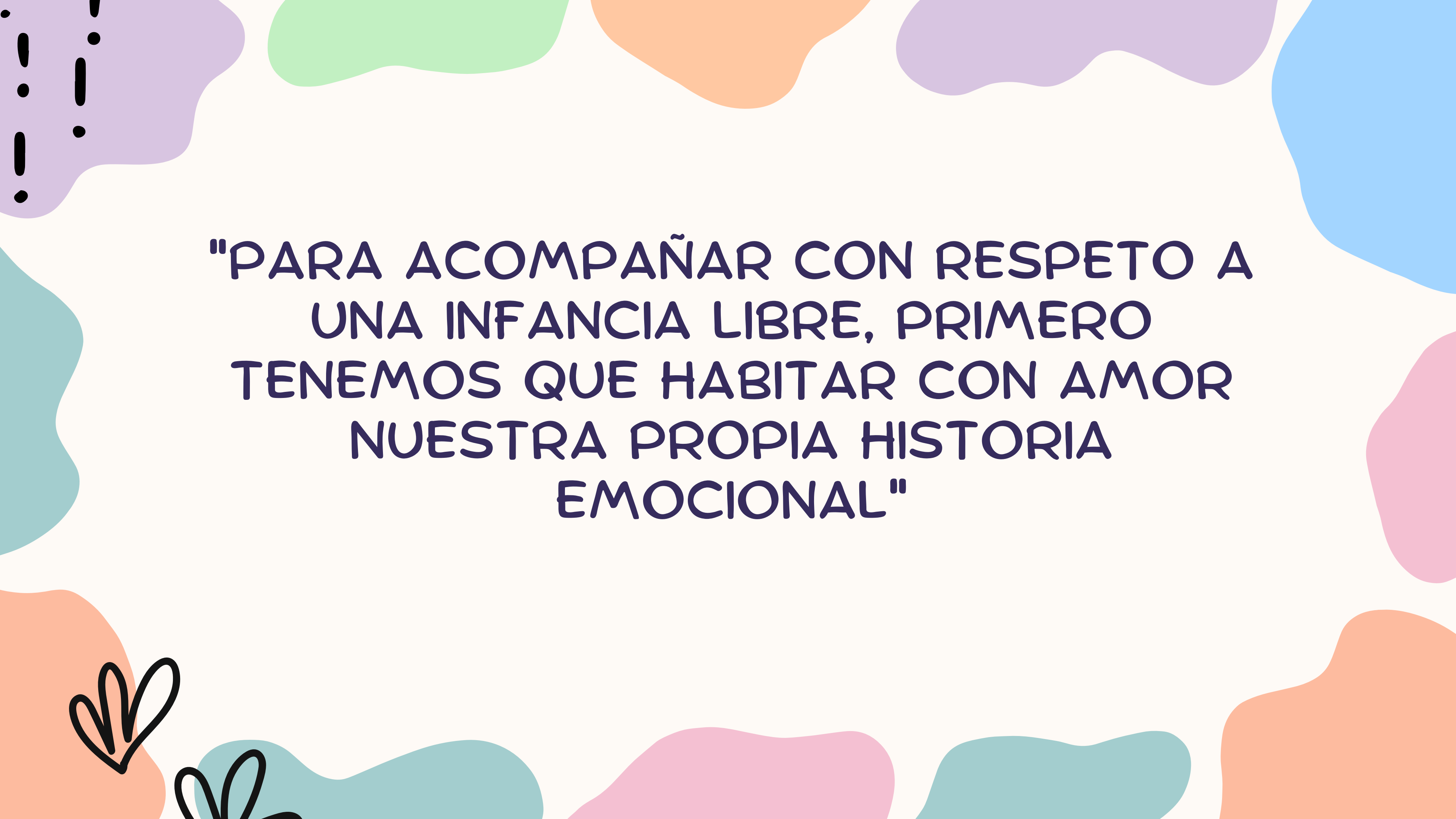
**ENFOQUE INTEGRADOR**

**FLEXIBLE Y RESPETUOSO**

8 HORAS, MODALIDAD CON  
OPCIONES PRESENCIAL U ONLINE

UNE CONOCIMIENTOS DE LA  
PSICOLOGÍA, LA EDUCACIÓN  
EMOCIONAL Y EL YOGA INFANTIL.

DIRIGIDO A PERSONAS CUIDADORAS,  
DOCENTES, PSICÓLOGAS/OS,  
TERAPEUTAS Y MADRES/PADRES  
CONSCIENTES.

The background features a white central area surrounded by various organic, wavy shapes in shades of purple, green, orange, blue, teal, and pink. In the top-left corner, there is a dashed black line. In the bottom-left corner, there are two simple black line drawings of plants or leaves.

"PARA ACOMPAÑAR CON RESPETO A  
UNA INFANCIA LIBRE, PRIMERO  
TENEMOS QUE HABITAR CON AMOR  
NUESTRA PROPIA HISTORIA  
EMOCIONAL"

The background features a collection of soft, organic shapes in pastel colors: pink, teal, and orange. These shapes are scattered across the frame, some overlapping. In the top-left corner, a pink shape contains several vertical black lines of varying lengths, resembling a stylized rain pattern. In the top-right corner, a teal shape is filled with numerous small, solid black circles. In the bottom-right corner, an orange shape contains several small, hollow black circles. In the bottom-left corner, there are two simple black line drawings of plants or leaves. The central text 'TE ESPERAMOS' is rendered in a bold, black, hand-drawn font, positioned horizontally across the middle of the image.

TE ESPERAMOS