

HABITANDO EL MUNDO DE LAS **EMOCIONES**



@daniyogayemociones

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



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



DANIELA PAZ PANTOJA
VIVANCO

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

MÓDULOS



MÓDULOS

| Módulo | Contenidos Principales | Actividades Prácticas |
|--|---|--|
| 1. Comprendiendo las emociones en la infancia | 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 |
| 2. Yoga y regulación emocional | 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 |
|---|---|--|
| 3. Arteterapia para la gestión emocional | 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) |
| 4. Emociones agradables y bienestar | 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

8 HORAS, MODALIDAD CON
OPCIONES PRESENCIAL U ONLINE

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

FLEXIBLE Y RESPETUOSO

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

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

TE ESPERAMOS