



# EMOCIONADÍSIMA

Programa de Aprendizaje Socio Emocional  
para niños de 3 a 100 años de edad.





**@mariandeanquin**  
EDUCACIÓN EMOCIONAL



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DISRUPTIVA, INNOVACIÓN E  
INVESTIGACIÓN



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DISRUPTIVA, INNOVACIÓN E  
INVESTIGACIÓN



[emariandeanquin](https://www.instagram.com/emariandeanquin)  
EDUCACIÓN EMOCIONAL





## Listado Habilidades Socio Emocionales

Enfoque de las Competencias  
Sociales y Emocionales  
(SEL, por sus siglas en inglés):



1. Conciencia  
emocional

2. Autorregulación  
emocional

3. Empatía

4. Habilidades de  
relación

5. Toma de decisiones  
responsable

6. Establecimiento de  
metas

7. Pensamiento  
crítico

8. Resolución  
de problemas

9. Habilidades de  
comunicación

10. Autoestima y  
confianza en uno  
mismo

11. Mentalidad  
Crecimiento

12. Resiliencia





# EMOCIONADÍSIMA

PROGRAMA DE APRENDIZAJE SOCIO EMOCIONAL  
PARA NIÑOS DE 3 A 100 AÑOS

## APRENDER TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN MENTAL Y GESTIÓN EMOCIONAL

UTILIZANDO LOS ELEMENTOS  
CEREBRO COMPATIBLES EN UN  
CLIMA EMOCIONALMENTE SEGURO



  
**emariandeanquin**  
EDUCACIÓN EMOCIONAL



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DISRUPTIVA, INNOVACIÓN E  
INVESTIGACIÓN

# Aportes de ...

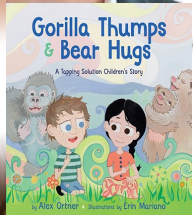
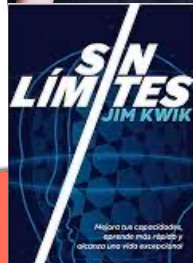
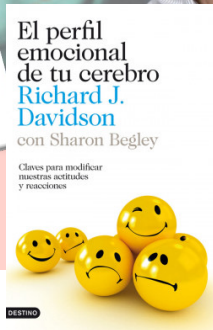
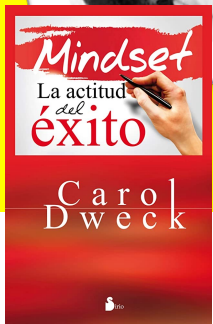
**Psicología  
de la mente**  
Dr. Carol Deweck

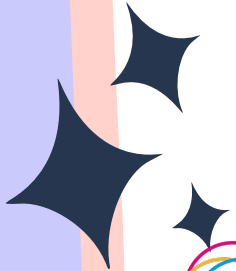
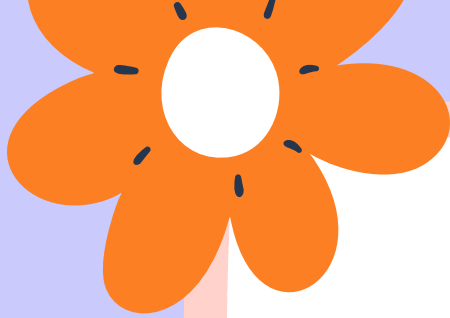
**Neurociencia  
Afectiva**  
Dr. Richard Davidson

**Super  
Aprendizaje**  
Jim Kwik

**Inteligencia  
Emocional**  
Dr. Marck Bracket  
(RULER)

**Psicología  
Energética**  
Nick Ortner

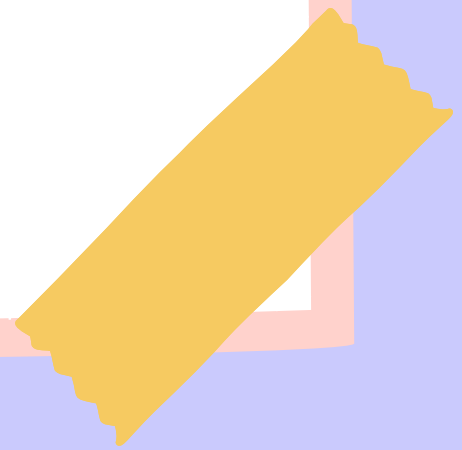




SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DISRUPTIVA, INNOVACIÓN E  
INVESTIGACIÓN



 **@mariandeanquin**  
EDUCACIÓN EMOCIONAL



¿En qué MODO EMOCIONAL sentís qué estás?

**CÓMO TE  
SENTÍS?**



 **@mariandeanquin**  
EDUCACIÓN EMOCIONAL



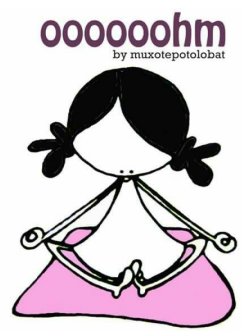
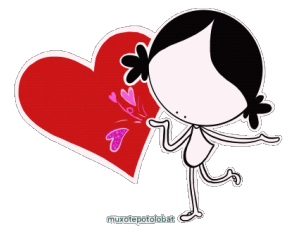
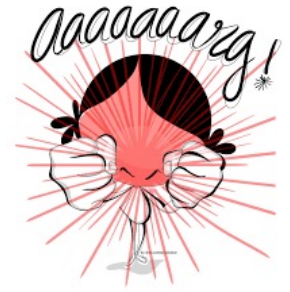
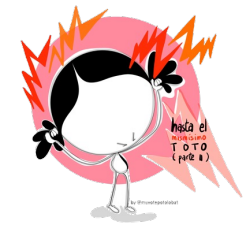
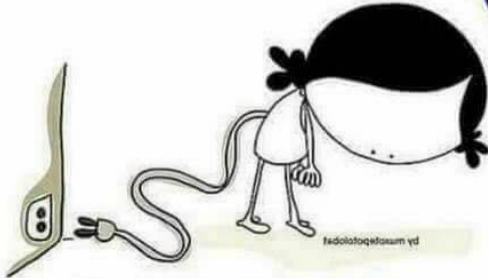


Vamos a  
"olar

# Aterrizaje Despegue

- ❖ Dinámica cerebro compatible
- ❖ Emocionalmente segura





PRIMER REGLA DE ORO

**Está OK sentir lo  
que estás  
sintiendo.**

VALIDACIÓN EMOCIONAL .



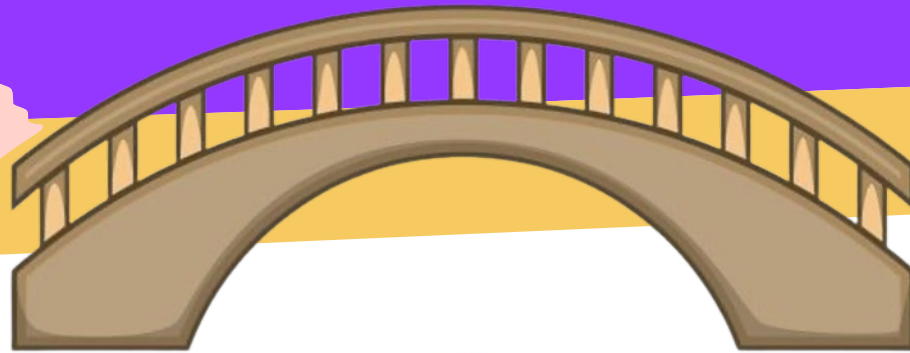
**LO QUE PUEDE  
ESTAR “NO OK”  
ES LO QUE  
HAGO CON ESO  
QUE SIENTO.**





## **LAS QUEJAS**





# ABRACADABRA GRACIAS

ROSA ALTAMIRANO



# ABRACADABRA UNA PALABRA VAMOS A PRONUNCIAR

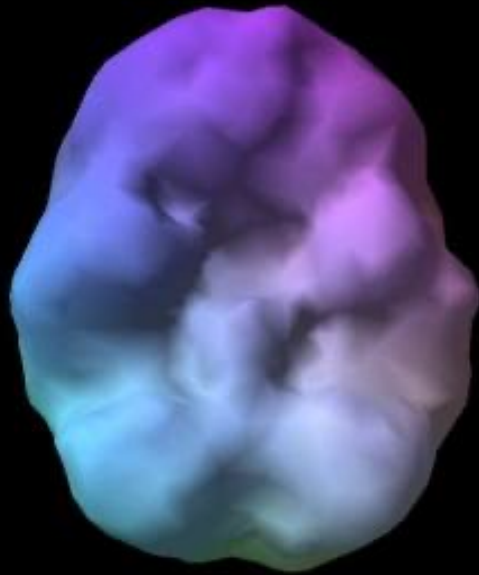
CUANDO LA DIGO  
EN MI CABEZA  
PUENTE DE LUZ SERÁ

**GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS**  
**AL DESPERTAR**  
**GRACIAS ,GRACIAS, GRACIAS**  
**AL RESPIRAR**  
**GRACIAS ,GRACIAS,GRACIAS**  
**AL DESCANSAR**  
**GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS**  
**POR UN DÍA MÁS**



# Grateful versus Hateful

*Brain SPECT under 2 conditions*



Grateful



Hateful

*Negative thinking shuts down healthy brain function.*

[www.amenclinics.com](http://www.amenclinics.com)

**El pensamiento negativo reduce el flujo sanguíneo al cerebro y hace que sea más difícil pensar.**

Quando atraes tu atención a las cosas por las que estás agradecido en la vida, **tu cerebro realmente funciona mejor.**

Las investigaciones demuestran que las personas agradecidas, son más sanas, más optimistas, progresan hacia sus objetivos, tienen un mayor sentido de bienestar y son más útiles para **los demás.**

# El **clima escolar** es la variable escolar que más consistentemente **predice el aprendizaje** .



*Laboratorio Latinoamericano  
de Evaluación  
de la Calidad de la Educación  
(LLECE) de OREALC/UNESCO  
(Treviño, et. al., 2010)*





# ¿Cómo se ... Ve ? Escucha? Huele? Siente ?

Richard Cardillo  
Director of Education National School  
Climate Center , USA

# Campañas de Gratitude

Promueve el **crecimiento personal**, la **resiliencia** y la capacidad de encontrar lo positivo incluso en situaciones difíciles.

Reduce el resentimiento, los conflictos y el acoso.



# ARRANCADORES DE CONVERSACIONES

HOY DOY LAS  
GRACIAS POR

---

---

LO MEJOR DE  
MI DÍA HA SIDO

---

---

HOY SENTÍ  
ALEGRÍA CUANDO

---

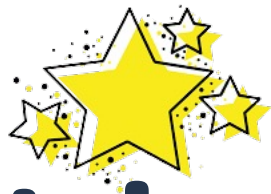
---

MAÑANA SERÁ  
UN DÍA GENIAL  
PORQUE

---

---





# Cartelera de buenas noticias

Fortalecer el foco atencional en lo bueno,  
posible, bonito, que salió bien.



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DISRUPTIVA, INNOVACIÓN E  
INVESTIGACIÓN

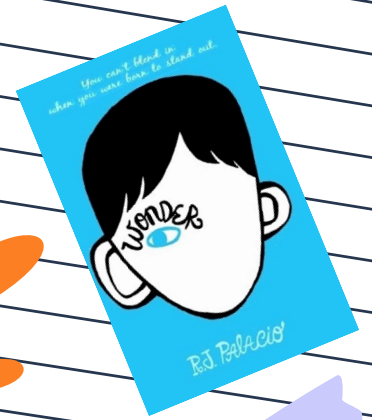


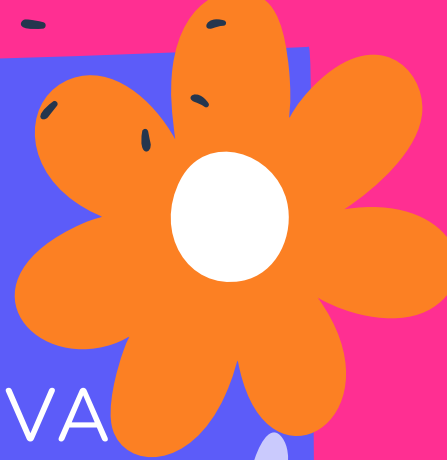


# Ritual de celebración y apoyo

“Todos deberíamos recibir una ovación al menos una vez en nuestra vida, porque todos vencemos un poco al miedo»

Auggie





TÉCNICA METACOGNITIVA

**Mi pregunta!**

**Dominante**





¿Cómo hago  
para que  
éste  
momento  
sea aún más  
**MÁGICO?**



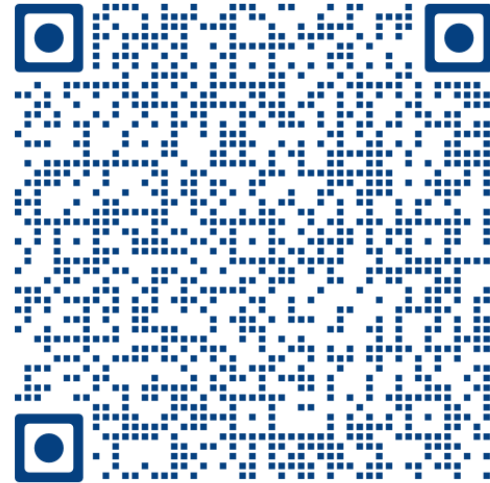
# RECORTABLES

“Mi  
pregunta mágica”

¿Cómo puedo  
hacer de este  
momento algo  
más mágico?

¿Cómo puedo  
hacer de este  
momento algo  
más mágico?

Encender tu autenticidad con inspiración



# El mensaje del día



Rockea  
el día

by @muxotepotolobat



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DISRUPTIVA, INNOVACIÓN E  
INVESTIGACIÓN

mirar  
con cuidado  
cuidar  
la mirada

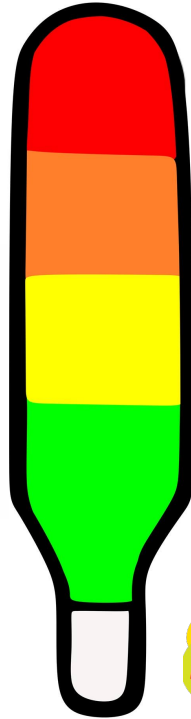


# Acercándonos con **curiosidad** a las **EMOCIONES**

Marck Bracket  
Director del Centro Inteligencia  
Emocional .Universidad de Yale



# INTENSIDAD EMOCIONAL



MUCHO

MÁS O MENOS

POCO

NADA





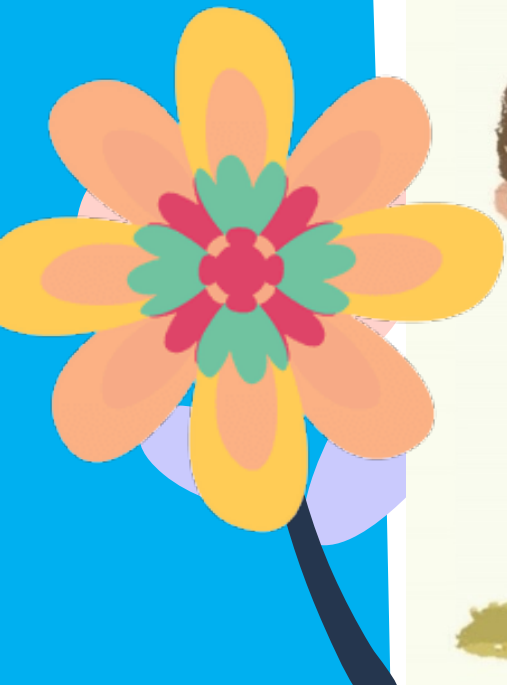
hasta  
toto

hasta  
aquí



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DISRUPTIVA, INNOVACIÓN E  
INVESTIGACIÓN





Habilidad socioemocional :  
Trazar limites personales

# Canción del stop



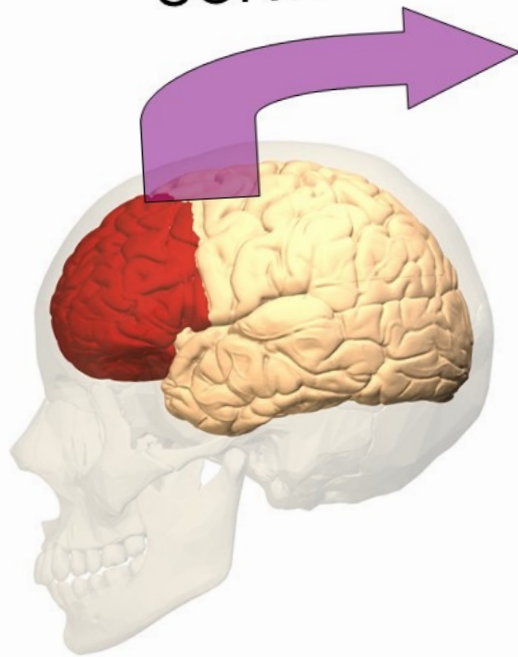
encender

El **control de los impulsos** es una **función inmadura** en los niños al nacer.

Todos nacen con el potencial para desarrollarla y fortalecerla a través de los **años, las experiencias** que ofrece su entorno, el **modelado** y **enseñanza de habilidades emocionales.**

# CORTEX. CEREBRO RACIONAL

## CORTEZA PREFRONTAL



Razonar  
Pensar  
Evaluar  
Ver a futuro  
Planificar  
Preveer consecuencias  
Perseverar  
Flexibilidad  
Adaptación a los cambios  
Interpretación emociones  
Control impulsos  
Automotivación  
Toma de decisiones  
Elección valores  
Manejo frustración  
Empatía

# El Cerebro Triuno

PIENSO

SIENTO

ACTUO



**Neocortex:**  
Cerebro Racional

**Cerebro Límbico:**  
Cerebro Emocional

**Cerebro Reptiliano:**  
Cerebro Instintivo o de Supervivencia



Paul D. MacLean



# EL CEREBRO CASITA



**EN EL TECHO VIVE EL PENSAMIENTO**

Pensamientos/Neocortex

**NECESITA QUE EN LOS PISOS DE ABAJO NO HAYA CAOS**

**PRIMER PISO**

VIVEN LAS EMOCIONES

Sistema Límbico

**NECESIDADES EMOCIONALES BÁSICAS ATENDIDAS/CONEXIÓN**

**PLANTA BAJA VIVE LOS INSTINTOS**

Sistema Reptiliano

RUTINA

ORDEN

PREVISIBILIDAD

# Inhibidores primarios del control de impulso

- Falta de rutinas .
- Malos hábitos del sueño.
- Alimentación alta en azúcares
- Exceso pantallas.
- Falta de agua .
- Sedentarismo.
- Sobrecarga de estímulos .



# CONEXIÓN EMOCIONAL



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DISRUPTIVA, INNOVACIÓN E  
INVESTIGACIÓN

CALMA AL PISO DE LAS EMOCIONES

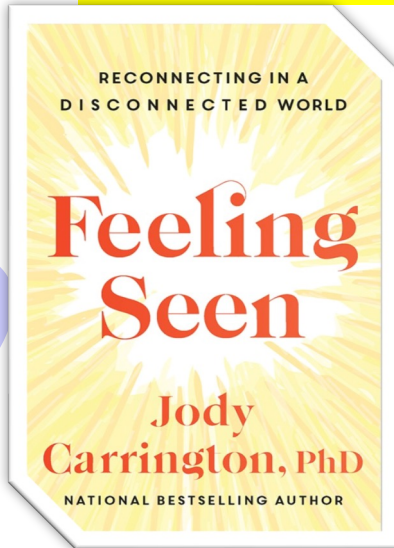


# Atender NECESIDADES EMOCIONALES PROFUNDAS



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DISRUPTIVA, INNOVACIÓN E  
INVESTIGACIÓN

ESTE AÑO, CADA VEZ QUE PIENSES EN LLAMAR A UN NIÑO 'BUSCADOR DE ATENCIÓN', CONSIDERA CAMBIARLO POR "BUSCADOR DE CONEXIÓN" Y MIRÁ CÓMO CAMBIA TU PERSPECTIVA.



Jody Carrington



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DISRUPTIVA, INNOVACIÓN E  
INVESTIGACIÓN

# Canales para conectar



@mariandeanquin  
EDUCACIÓN EMOCIONAL



- **Presencia**
- **Tacto**
- **Palabras de Afirmación**
- **Actos de amabilidad y servicio**
- **Regalos**





# TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL



# Llamar a la CALMA



MUCHO

MÁS O MENOS

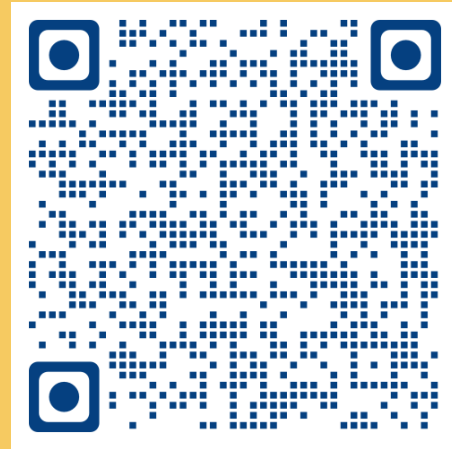
POCO

NADA



ESTRETEGÍAS Y TÉCNICAS

# TAPPING EFT



- THE TAPPING SOLUTION

# TÉCNICAS LIBERACIÓN EMOCIONAL





La técnica implica utilizar los dedos para golpear suavemente una serie de puntos de acupresión en el cuerpo mientras se repiten afirmaciones amables, tranquilizadoras, potenciadoras, de amor y aceptación a uno mismo.

- El Tapping puede ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad, lo que a su vez puede mejorar la percepción de uno mismo y aumentar la confianza



- 😊 Reducción del estrés y la ansiedad.
- 😊 Mejora del bienestar emocional
- 😊 Fomento de habilidades de autorregulación
- 😊 Mejora del ambiente escolar.

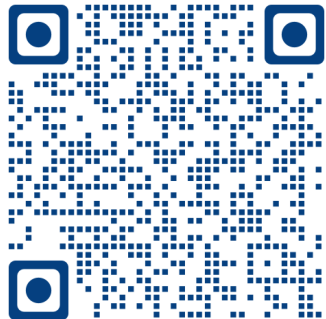


**Busco debajo  
de silla un  
logo .**



**Paso  
adelante a  
recibir un  
regalo**

# RAP DE LA SACUDIDA





**UN CUERPO ESTRESADO  
PONE AL CEREBRO EN  
MODO SUPERVIVENCIA Y  
TE ENSEÑA AMENAZAS  
EN VEZ DE  
OPORTUNIDADES.**

**ASI QUE PARA TODO  
CAMBIO SE NECESITA  
PRIMERO CALMAR EL  
CUERPO.**



# TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

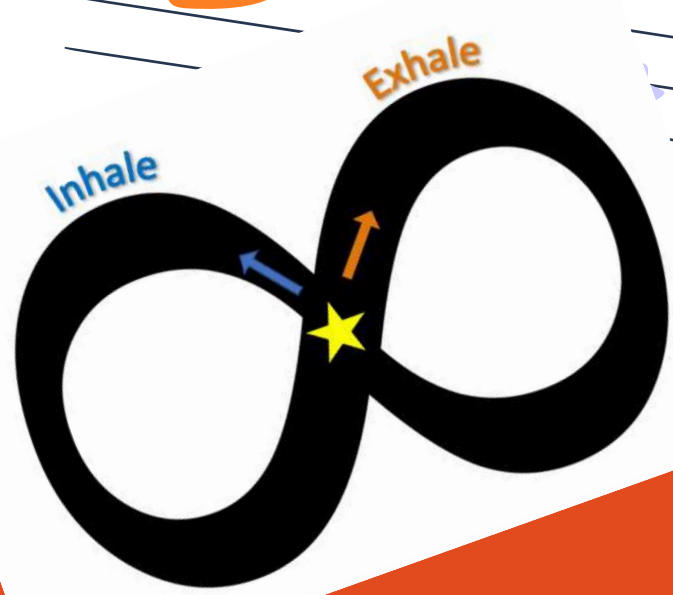


# 1. TABLEROS DE RESPIRACIÓN

Es una herramienta que ayuda a los estudiantes a entender y practicar la respiración consciente de una manera más concreta y visual.

Solo hay que invitar a los estudiantes que sigan su dedo alrededor de la figura a medida que entran aire a su cuerpo y lo sueltan lentamente.

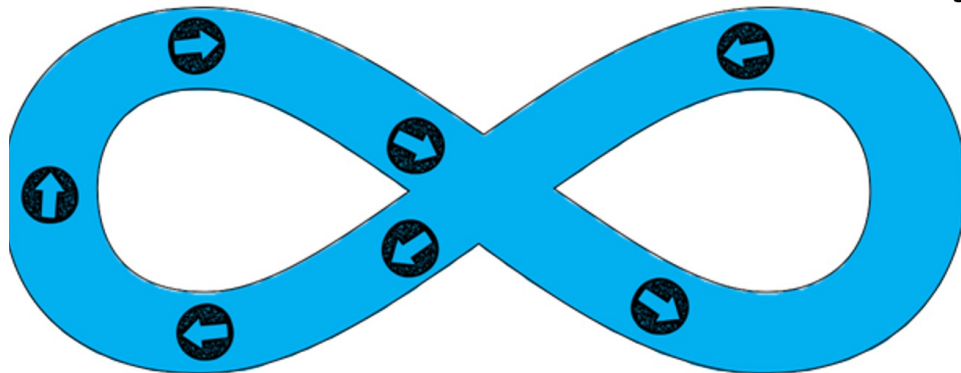




# Solo RESPIRA



TOMA AIRE



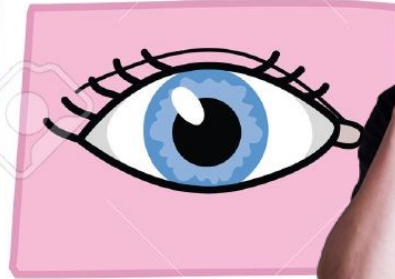
SUELTA AIRE



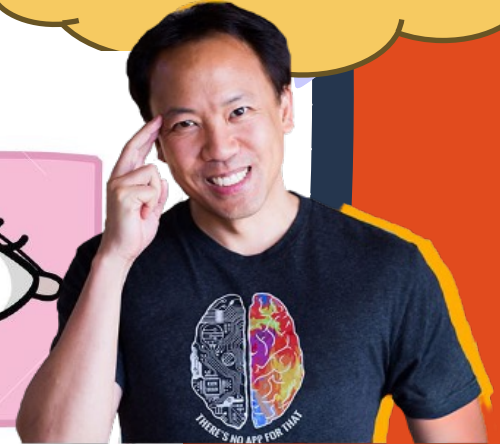
“Usar el dedo te ayuda a concentrarte.

Hace que estés más conectado con la lectura”

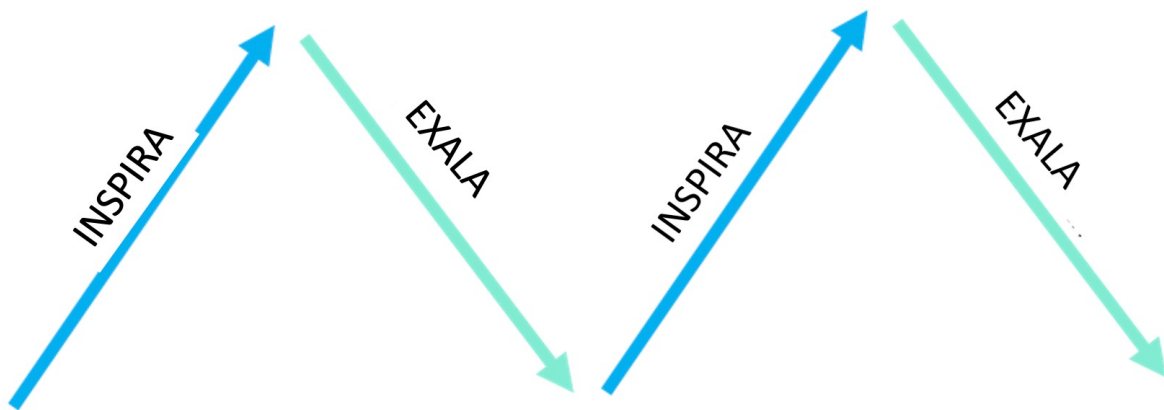
- A los ojos les atrae el movimiento .



No te detiene, te ayuda a tener más velocidad y concentración”



# SOLO RESPIRA



# Tarjetas de la calma para trazar con los dedos



# TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN MENTAL

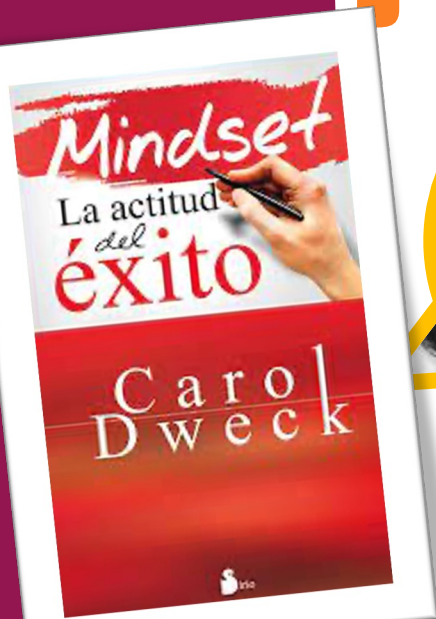


# MINDSET!



Carol Dweck

“EXISTEN DOS  
MENTALIDADES Y UNA  
SOLA CONDUCE AL ÉXITO.  
LA BUENA NOTICIA ES  
QUE LOS NIÑOS LA PUEDEN  
APRENDER”

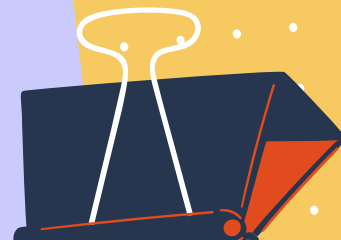
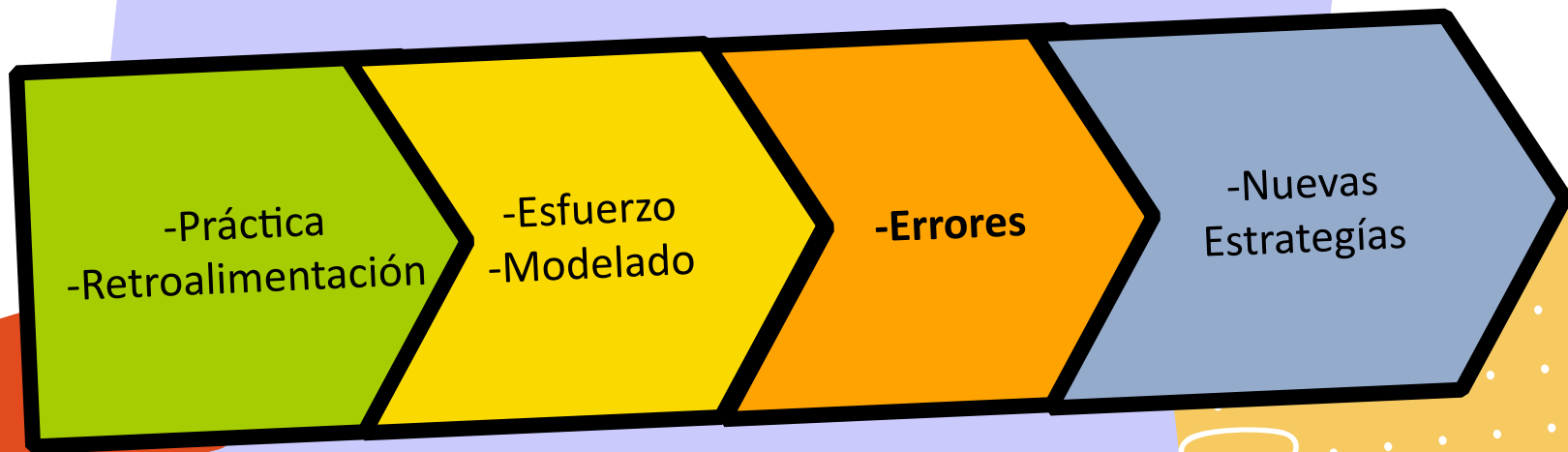




Mentalidad de crecimiento

**EL PODER DE  
CREER QUE  
SE PUEDE  
MEJORAR**

# Se mejora con ...





**ERROR**

**EL PODER DEL  
"TODAVÍA"**



# REGALALES LA PALABRA "TODAVIA "



**Mentalidad FIJA**



**Mentalidad de CRECIMIENTO**

No me sale ! .....

No te sale **TODAVIA**

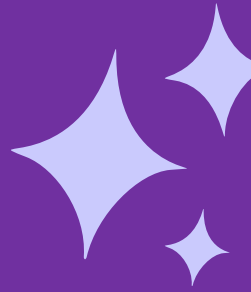
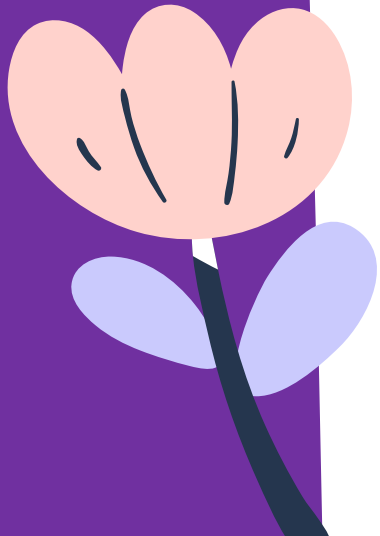
No puedo !.....

No podés **TODAVIA .**



Estrategias de afrontamiento de

# EMOCIONES INTENSAS.



**Etiquetar las  
emociones  
fuertes  
las hace  
menos  
aterradoras.**



Marck Bracket



# Llamar a las emociones por su nombre



# CARTAS POSTER HERRAMIENTA IDENTIFICACIÓN



# Cuentos



## CLIMA ESCOLAR

Instrumentos para crear un clima escolar enriquecedor.

## DESCUBRE LAS EMOCIONES

- Sensaciones y Energía en movimiento
- Son funcionales
- Viven en el cuerpo
- Se calman cuando las nombras

## CEREBRO Y EMOCIONES : MODELO CASITA

PB: RUTINAS  
P1: EMOCIONES  
PLANTA ALTA : PENSADOR



# EMOCIONADÍSIMA

PROGRAMA DE APRENDIZAJE SOCIO EMOCIONAL  
PARA NIÑOS DE 3 A 100 AÑOS



## TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL  
TÉCNICAS DE RESPIRACION  
CONSCIENTE  
TAPPING



## TÉCNICAS DE GESTIÓN MENTAL

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO  
EL PODER DEL TODAVÍA  
ENTRENAR EL FOCO  
ATENCIONAL  
1, 2, 3 AHORA



## ELEMENTOS CEREBRO COMPATIBLES

MOVIMIENTO  
MÚSICA  
JUEGO social  
NOVEDAD  
SEGURIDAD



## **Tus tres preguntas mágicas:**

**¿Cómo puedo usar esto?**

**¿Por qué quiero usar esto?**

**¿Cuándo usaré esto?**

Te ayudarán a integrar el conocimiento  
en tu cabeza, corazón y manos.



JIM KWIK



# La ronda de la felicidad



La neurociencia respalda los beneficios que la risa tiene en el cerebro y en el proceso de aprendizaje.





**Gracias**



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DISRUPTIVA, INNOVACIÓN E  
INVESTIGACIÓN

[emocionadísimas@gmail.com](mailto:emocionadísimas@gmail.com)